Colecţie coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Mihaela Mazilu
Tehnoredactor: Anca-Ioana Bârloiu
Coperta colecţiei: Andrei Mănescu
Prepress: Viorel Mihart

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
CURIN, AURELIAN
Reiki : ghid ilustrat / Aurelian Curin, Mihai Albu. –
Piteşti : Paralela 45, 2006
ISBN (10) 973-697-871-0 ; ISBN (13) 978-973-697-871-5

I. Albu, Mihai

615.84:577.3

REIKI – Ghid ilustrat

Dr. Aurelian Curin   Mihai Albu

REIKI
Ghid ilustrat



PARALELA 45 

NOTA AUTORILOR

Informaţiile prezentate în acest ghid nu se pot substitui unui tratament medical adecvat.

ÎN LOC DE MOTO – RUGĂCIUNEA VINDECĂTORULUI

Atoateştiutorule, m-ai chemat să veghez asupra vieţii şi sănătăţii creaturilor Tale.

Fie ca Iubirea să mă ghideze permanent.

Fie ca nici avariţia, nici dorinţa de glorie să nu-mi denatureze inima, căci duşmanii adevărului vor putea să mă înşele cu uşurinţă şi să mă facă să-mi uit Ţelul :

Să fac bine Copiilor Tăi.

Fie ca niciodată să nu văd în pacient altceva decât o fiinţă ce suferă.

Dă-mi forţa, timpul şi ocazia de a corecta fără încetare ceea ce am acumulat şi să-mi lărgesc constant orizonturile.

Cunoaşterea nu are limite şi eu pot să descopăr greşelile de ieri şi mâine să obţin o claritate nouă asupra harurilor de care nu sunt perfect sigur.

Dă-mi Lumină, luminează-mă în întunericul celorlalţi pentru ca obligat să pătrund în secretul corpului şi sufletului lor să-mi găsesc drumul.

Dă-mi Iubirea pentru ca încărcat de propria lui durere şi fără refugiu pentru mine, adesea să găsesc în mine o blândeţe, un adăpost, o forţă faţă de cei disperaţi care mă aşteaptă.

Dă-mi Graţia pentru ca în cel mai greu moment al meu, în incertitudinea mea, în slăbiciunea mea omenească în chinul meu să rămân întotdeauna la fel de înţelept, de bun, de pur, demn de blândeţea sacră pe care credinţa mi-a dat-o.

Dă-mi devotament în compasiune.

Să nu uit şi să nu abandonez pe cel care are nevoie de mine.

Dă-mi Forţă, Doamne, pentru ca greutatea să nu fie prea mare şi să nu mă copleşească, pentru ca suferinţa pe care o aduce să nu-mi atingă bucuria, pentru ca rana pe care o pansez să nu-mi facă rău.

AMIN

(Maimonides, sec. al XII-lea)

Mulţumiri

Un respect profund îl datorez Maestrului meu de Reiki japonez, Sensei Stephen Comee, a cărui cunoaştere, elocvenţă şi inteligenţă m-au minunat întotdeauna. Fiecare lecţie a sa a fost o adevărată viaţă expusă în esenţa câtorva cuvinte simple care luminează Calea!

O recunoştinţă eternă prietenului meu, Maestrul Reiki Mihai Albu, cel pentru care originalitatea este o stare de a fi permanentă!

A.C.

Mulţumesc pe aceasta cale public, Maestrului şi Prietenului meu Aurelian Curin, care mi-a dat un nou şi hotărâtor impuls pe Calea Reiki.

Nu în ultimul rând, doresc să mulţumesc dnei Magda Bălănescu, prima persoană ce mi-a făcut cunoscută moştenirea lui Mikao Usui şi a cărei susţinere necondiţionată mă însoţeşte şi în prezent.

M.A.

Mulţumirile noastre comune se îndreaptă către prietenii noştrii: M.A., L.A., I.B., C.B., I.B., A.C., I.R., A.S., R.S., S.S., L.T., care ne-au ajutat la ilustrarea prezentei cărţi.

A.C & M.A.

a. Sensei Mikao Usui

1865 – La 15 august s-a născut Mikao Usui (numele său iniţial fiind Gyoho sau Gyozo aşa cum certifică documentele epocii) în satul Taniai-mura, prefectura Yamagata. Tatăl său a fost Uzaemon Tsunetane – un cunoscut comandant militar, iar mama sa provenea din familia Kawai, o veche familie de samurai – Tsunetane Chiba, ce îşi avea originea în secolul al VIII-lea.

1868 – Începe restauraţia împăratului Meiji. Japonia îşi deschide porţile spre lumea exterioară după mulţi ani în care a fost o ţară închisă pentru străini. Multe reforme au fost introduse în această perioadă, amintind aici educaţia obligatorie, reînvierea conservatorismului şi a naţionalismului – principiile acestora fiind adaptate din religia confucianistă dar şi din cea Shinto la care se adăugau şi ritualurile venerării împăratului, ca simbol al Cerului reprezentat pe Pământ. Pentru aproape două secole, toţi europenii, cu excepţia olandezilor, au fost expulzaţi din Japonia. Creştinismul a fost extirpat din faşă. Toţi japonezii au fost forţaţi să se înregistreze la templele budiste iar cei ce nu au renunţat la creştinism au fost executaţi împreună cu o serie de reprezentanţi europeni care au refuzat să părăsească ţara.

1869 – La vârsta de 4 ani, se crede că Usui a fost trimis la o mănăstire Tendai, unde a rămas pentru o perioadă de timp nedeterminată exact, în timpul căreia a studiat până la un nivel superior varianta japoneză a Qi Qong-ului chinez şi anume Ki Ko, o Artă energetică ce este apropiată de Reiki, realizând capacitatea de a efectua vindecări la distanţă. Sensei Usui medita regulat pe muntele sacru al Japoniei, Kurama Yama, acolo unde se retrăgeau pentru a primi inspiraţie divină samuraii sau călugării secreţi *yamabushi*. Templele aflate pe muntele Kurama, în care se învăţau diverse discipline, erau obişnuite în

acea perioadă dar ele au dispărut rapid pe măsură ce ţara a fost modernizată.

1892 – La vârsta de 27 de ani, Usui a trecut din cadrul sectei Tendai, cea mai veche sectă religioasă din Japonia la budismul Shingon. Sensei Usui avea o cultură vastă având cunoştinţe extinse de medicină alopată, dar şi tradiţională, istorie, psihologie, diverse religii ale lumii, aici incluzându-se şi biblia budistă (cunoscută sub numele de Kyoten). Se pare că a avut diverse ocupaţii ca misionar, ofiţer al guvernului, om de afaceri care se pare că ar fi dat faliment, jurnalist, secretar al primarului oraşului Tokio. A trăit ca un om liber şi nu ar fi fost foarte apropiat de statutul de preot, aşa cum îl înţelegem noi astăzi. În mod periodic vizita deţinuţii din închisori ca o parte a muncii sale de misionar. S-a căsătorit cu Sadako Suzuki şi a avut doi copii, un fiu Fuji şi o fiică Toshitaka.

De-a lungul vieţii sale, Sensei Usui a căutat să descopere scopul final al vieţii umane pe care l-a identificat ca fiind *Anshin Ritsumei* – adică starea minţii de a fi în pace, armonie şi împăcare totală, de a-şi cunoaşte destinul, de a nu fi deranjată de absolut nimic din ceea ce o poate îndepărta de Ultima Realizare. Hotărându-şi ca scop final al vieţii realizarea acestei stări de identificare completă cu Universul, de contopire cu acesta, şi-a început cercetările în domeniul spiritual.

1914 – Sensei Usui a fost introdus şi iniţiat în budismul Zen pe care l-a studiat o perioadă de aproximativ trei ani, practicându-l apoi pentru tot restul vieţii. A muncit intens pentru obţinerea stării de Satori (definită ca starea în care fără să apelezi la mijloacele de percepţie şi cunoaştere obişnuite realizezi brusc un adevăr fundamental al Universului, care te schimbă complet pentru tot restul vieţii) dar se pare că nu a avut succes, astfel încât şi-a întrebat Maestrul de Zen ce ar mai fi necesar să facă pentru a atinge acest ţel. Singurul răspuns pe care l-a obţinut a fost acela că „trebuie să mori încă o dată pentru a trăi cu adevărat experienţa Satori". Iată că Maestrul Zen i-a dezvăluit una din învăţăturile Bibliei creştine şi anume: „Cine nu se mai naşte încă o dată din Apă şi Spirit acela nu va intra în Împărăţia Cerului." Deşi a căutat să înţeleagă acest mister cu mintea raţională, nu a reuşit să îi pătrundă sensul concret, astfel încât în luna martie, căutând disperat un răspuns, a urmat sfatul Maestrului şi a decis să urmeze un post pe muntele sacru Kurama Yama până când va deveni un Iluminat. Nu era deloc neobişnuit pentru acea vreme să posteşti în timp ce

călătoreai prin templele situate în munţi pentru a afla răspunsuri la întrebările ce te frământau. Acest pelerinaj era cunoscut sub numele de Shyu Gyo este o practică spirituală frecventă a călugărilor Shinto, ce includea postul, rugăciunea şi meditaţia pentru minim 21 de zile. În ultima dimineaţă, în vecinătatea templului Hondon, a simţit o *mare putere spirituală* (Rei Ho – Putere Spirituală, Mare Spirit) situată deasupra capului său. Astfel se pare că Sensei Usui a atins ultimul stadiu al realizării sale spirituale devenind un Iluminat şi evitând astfel reîncarnarea într-o viaţă viitoare. Iluminarea i-a adus totodată şi Darul de a efectua vindecări miraculoase ce nu puteau fi înţelese raţional, logic. A denumit această abilitate pe care a obţinut-o Reiki Ryoho (energie spirituală) sau simplu Reiho (metodă spirituală). A apreciat acest Dar al Spiritului pe care l-a folosit pe el însuşi dar şi pe cei apropiaţi. O veche legendă aminteşte că soţia sa, Suzuki, fiind grav bolnavă în acea perioadă, a fost vindecată cu miraculosul Dar al Spiritului. Sensei Usui a rămas profund mişcat de acest „medicament spiritual" decizând să nu păstreze doar pentru el şi familia sa ceea ce a obţinut ci de a-l transmite mai departe tuturor celor interesaţi. Astfel a apărut prima învăţătură a Reiho, denumită Shoden (învăţătura de bază), cunoscută astăzi de către noi ca primul nivel. Era o învăţătură despre Forţa Spiritului ce ne guvernează viaţa, despre modul tăcut în care se manifestă zilnic, despre binecuvântările pe are ni le dăruieşte fără reţinere, despre Legile Spiritului care ar trebui aplicate, despre metodele de purificare a minţii, trupului si sufletului, pentru a fi capabili să îl primim în toată splendoarea sa. Pentru că aşa cum este scris şi în Biblie: „Corpul tău este templul lui Dumnezeu", doar având un corp fizic curat interior şi exterior poţi primi Darul Spiritului. De aceea erau la mare cinste metodele de purificare a copului fizic cu ajutorul celor patru elemente: apa, aerul, focul şi metalul folosite şi astăzi în tradiţia Shinto.

1922 – În aprilie, Sensei Usui a fondat Usui Reiki Ryoho Gakkai şi a deschis prima sa clinică la Aoyama unde a practicat Reiki şi a susţinut primele conferinţe pentru publicul interesat. A încercat să găsească o metodă apropiată binecuvântărilor sau iniţierilor religioase, dar fără a fi neapărat conectate cu acestea, prin care Darul Spiritual să fie transmis mai departe celor care îl caută. După studii aprofundate în religia Shinto, budismul ezoteric Mikkyo şi artele marţiale a descoperit procesul iniţial, original de iniţiere în Reiho, pe care l-a denumit

Reiju (a primi şi a dărui Spirit) alături de o metodă de purificare a corpului, minţii şi spiritului. Toate acestea au fost încorporate în misterioasa învăţătură a Darurilor Divine, denumită Shipiden. Prima atestare istorică documentată a efectuării unei iniţieri spirituale originale japoneze a fost în Harajaku în toamna acestui an. Iniţial Sensei Usui nu preda o învăţătură identică tuturor studenţilor săi, ci fiecăruia i se adresa după capacitatea sa de înţelegere şi dorinţa de a munci, astfel încât conferinţele şi lecţiile sale erau uneori mai scurte, mai pragmatice, alteori mai stufoase, mai filozofice, în funcţie de nivelul de pregătire al celor ce participau la acestea. Nu exista în acea perioadă un set clar, concis, bine determinat de instrucţiuni destinat aplicării mâinilor pentru a efectua un tratament Reiki, întreaga energie spirituală fiind dirijată în mod intuitiv, direct asupra zonelor care erau dezechilibrate energetic. Pe măsură ce preda Reiho, Sensei Usui a observat că era necesar să se creeze un set de instucţiuni care să permită păstrarea învăţăturile sale într-un mod nealterat de trecerea timpului.

1925 – Centrul său de pregătire Reiho s-a dezvoltat foarte mult şi astfel a fost necesară mutarea sa la Nakano, în afara oraşului Tokyo. În decursul călătoriilor sale pentru a prezenta Reiho, de-a lungul şi de-a latul Japoniei, Sensei Usui a vizitat inclusiv bazele navale imperiale. În acea perioadă, toţi ofiţerii Marinei Imperiale erau obligaţi să practice un set de mişcări ce le asigurau supleţea fizică, forţa mentală şi rezistenţa spirituală, astfel încât ceea ce era promovat de Sensei Usui a fost asimilat extrem de uşor de către aceştia. Astfel se explică de ce mulţi dintre Maeştri Reiki efectuaţi de Sensei Usui erau ofiţeri de marină, printre ei numărându-se şi Sensei Chujiro Hayashi, medic militar în rezervă.

1926 – În luna martie, în data de 9, Sensei Usui a decedat la vârsta de 62 de ani ca urmare a unui atac cerebral sever, în oraşul Fukuyama, districtul Ken la în timpul unei călătorii ce cuprindea oraşele Hiroshima, Saga şi Kura. Cei apropiaţi Maestrului spun că în noaptea dinaintea decesului Sensei Usui a practicat Reiki.

1927 – În luna februarie studenţii lui Sensei Usui, o parte dintre ofiţerii imperiali de marină au ridicat un monument memorial care se poate vizita şi în zilele noastre la templul Saihoji din Tokio. Multe din detaliile înscrise pe acesta au contribuit la clarificarea istorică a evenimentelor acelor ani.

b. Sensei Hayashi Chujiro

1902 – La vârsta de 22 de ani, Chujiro Hayashi a absolvit Academia Navală Japoneză.

1918 – Căpitanul Chujiro Hayashi a fost numit comandant al portului Ominato în nordul Japoniei la picioarele muntelui Osore. Era descris ca un om cald dar serios, ferm.

1925 – În luna mai îşi începe pregătirea cu Sensei Usui şi avansează rapid spre nivelul de Shinpiden.

1926 – La câteva luni după decesul lui Sensei Usui, dr. Hayashi îşi deschide o clinică Reiki la Shihano Machi unde era vizitat inclusiv de către familia imperială japoneză, datorită faptului că tatăl său era un general foarte respectat, fiind unul dintre consilierii Împăratului pe probleme de apărare militară.

1930 – Sensei Hayashi denumeşte şcoala sa Hayashi Reiki Kenkyukai, în care introduce pentru prima dată cele 12 poziţii de mâini utilizate în autotratament care s-au păstrat până astăzi, alături de cele trei niveluri şi procedurile standard de iniţiere. Primul nivel, denumit Shoden (învăţătura de bază) era dedicat cunoaşterii personale având posibilitatea de a lucra pe tine şi pe alte persoane la nivelul corpului fizic, al doilea nivel (denumit O Kuden sau învăţătura ascunsă) introducea trei simboluri ce dezvoltau capacitatea de a cunoaşte întregul Univers dar şi de a transmite mental energie la distanţă, în timp şi spaţiu iar ultimul nivel, de Maestru (cunoscut ca fiind Shinpiden sau Misterele Cerului) avea la bază o profundă capacitate de autodepăşire, multă muncă, evidenţiind modificări la nivelul conştiinţei umane. Studenţii care doreau să înveţe Reiki aveau posibilitatea de a şi-l însuşi prin două modalitaţi şi anume: una era cea în care în schimbul învăţăturii şi a pregătirii primite studentul lucra pentru o perioadă de timp în cadrul clinicii Reiki a dr. Hayashi, plătind astfel prin muncă, iar cea de a doua era de a achita contravaloarea instrucţiei printr-o sumă de bani.

1935 – Sensei Hayashi a dorit ca întreaga sa cunoaştere a Artei Vindecării să poată străbate timpurile ce vor urma şi ca urmare a dorinţei sale de a lăsa ceva generaţiilor următoare, a instruit şi două femei, din totalul celor 16 Maeştri, una dintre acestea fiind soţia sa, doamna Chie Hayashi iar cealaltă fiind doamna Hawayo Takata.

1938 – Efectuează o vizită în Statele Unite pentru a o iniţia la ultimul nivel pe doamna Takata şi a susţine o serie de conferinţe şi demonstraţii practice despre Arta Vindecării. Pe parcursul celor şase luni, doamna Takata a fost introdusă pas cu pas în tainele nivelului suprem al cunoaşterii ştiinţei şi Artei Reiki, devenind ultima Maestră iniţiată de către Sensei Hayashi şi fiind numită direct de către acesta succesoarea sa.

1941 – Intuind intrarea Japoniei în cel de Al Doilea Război Mondial şi înfrângerea acesteia, la care se adăuga posibilitatea de a fi chemat pentru a lupta într-un război în care nu credea, în luna mai, în vila sa de la Atami, situată la poalele muntelui Fuji, în prezenţa celor mai devotaţi studenţi ai săi, Sensei Hayashi îşi opreşte bătăile inimii prin propria voinţă. A fost un act de curaj suprem efectuat de către un adevărat Maestru care nu a dorit nicio clipă să încalce Principiile Vieţii.

c. Sensei Takata Hawayo

1900 – La data de 30 decembrie s-a născut în insula Kauai din Hawai, Hawayo Kanamuru, fiica unor emigranţi japonezi.

1917 – În martie Hawayo Kawamuru şi Saichi Takata s-au căsătorit având în cadrul mariajului lor fericit două fete (una denumită Alice Takata-Furumoto care a avut-o ca unică fiică pe Phyillis Lei Furumoto ce avea să devină mai târziu mare maestru în Reiki Alliance). Ulterior numele de Kanamuru a fost schimbat în Hawayo după numele insulelor în care s-a născut şi a trăit. Aşa a apărut numele de Hawayo Takata.

1930 – Saichi Takata era foarte bolnav şi a revenit în Japonia pentru a urma un tratament. În timpul şederii sale el a decedat subit. Astfel, Hawayo în vârstă de 30 de ani rămâne văduvă. Următorii ani au fost foarte dificili doamna Takata lucrând foarte mult pentru a-şi putea întreţine familia. Acest lucru a avut repercusiuni nefaste asupra sănătăţii sale şi a început să acuze dureri abdominale.

1935 –După ce i-a murit una dintre surori, doamna Takata a decis să se reîntoarcă în Japonia pentru a le comunica acest lucru şi părinţilor săi, dar şi pentru a efectua un tratament pentru durerile abdominale şi astmul bronşic de care suferea. În timpul internării i s-a recomandat să se odihnească, să se relaxeze, să îşi uite toate grijile şi să mănânce hrană de bună calitate pentru a se putea recupera înaintea intervenţiei chirurgicale. Chiar înaintea operaţiei, într-un vis a auzit o voce care îi spunea că operaţia nu este necesară. S-a trezit brusc, s-a gândit la acest lucru apoi a readormit. Din nou vocea tainică i-a şoptit că operaţia nu este necesară. Nu i-a acordat prea multă atenţie. Dimineaţa, în timp ce era condusă spre blocul operator, a auzit din nou vocea ce i-a repetat aceeaşi informaţie. Abia în acest moment doamna Takata a devenit conştientă de importanţa acestei informaţiei pentru viitorul său, astfel încât l-a rugat pe directorul clinicii, dr. Maeda, să îi indice o alternativă viabilă la operaţia chirurgicală. A fost îndrumată spre clinica Reiki a lui Sensei Hayashi unde s-a şi prezentat primind un tratament chiar în acea zi. După patru luni, timp în care a vizitat extrem de des clinica dr.Hayashi doamna Takata era complet vindecată de toate afecţiunile sale. Acest lucru a marcat-o atât de profund încât a dorit să cunoască şi ea tainele Artei Vindecării pentru a putea sa îşi păstreze sănătatea dobândită atât de greu şi a dorit să înveţe Reiho.

1937 – Cu puţin timp înainte de a se reîntoarce în Hawai doamna Takata a urmat cursul avansat de pregătire destinat doar celor ce doreau să îşi însuşească Secretele Învăţăturilor Misterioase iar ulterior absolvirii acestuia s-a reîntors în Hawai unde şi-a deschis o clinică Reiki la Oahu. La puţin timp după aceasta, Sensei Hayashi împreună cu fiica sa au vizitat Hawai pentru o perioadă de aproximativ şase luni.

1938 – În 21 februarie Sensei Hayashi i-a înmânat oficial titlul de Maestru Reiki doamnei Takata, aceasta devenind astfel ultimul Maestru format de către dr. Hayashi având posibilitatea de transmite integral sistemul Usui Shiki Reiki.

1940 – Sensei Takata a primit o telegramă de la Sensei Hayashi prin care i se cerea să se reîntoarcă urgent în Japonia. În data de 10 mai, în faţa unui mic grup de maeştri Reiki şi a familiei, Sensei Chujiro Hayashi şi-a oprit prin forţa minţii bătăile inimii. El a spus că este un om al păcii şi nu poate lua parte la războiul care intuia că va începe curând.

1955 – După reîntoarcerea în Hawai, Sensei Takata şi-a dechis un centru de sănătate în California pe care l-a vândut într-un an, revenind în Hawai. A deschis o a doua clinică la Oahu.

1970 – A început să călătorească frecvent în SUA şi Canada, răspândind învăţăturile Reiki la care se referea folosind numele de Usui Reiki

Ryoho specificând faptul că este acelaşi sistem – fără absolut nicio modificare – pe care l-a învăţat de la Sensei Hayashi care la rândul său, l-a primit de la Sensei Usui.

1976 – Sensei Takata a început să instruiască primii Maeştri Reiki: Virgina Samdahl, Barbara McCullough, Ethel Lombardi şi John Harvey Gray. Nu se ştie când doamna Takata a pregătit-o ca Maestră Reiki pe sora sa Kay Yamashita.

1980 – În decembrie, Sensei Takata decedează. Ea a instruit un număr de 22 de persoane ca Maeştri Reiki. Iată o listă a celor pregătiţi de dânsa: Dorothy Baba, Ursula Baylow, Rick Bockner, Patricia Bowling Ewing, Barbara Brown, Fran Brown, Phyllis Furumoto, Beth Gray, John Gray, Iris Ishikuro, Harry Kuboi, Ethel Lombardi, Barbara McCullough, Mary McFadyen, Paul Mitchell, Shinobu Saito, Bethel Phaigh, Virginia Samdahl, Wanja Twan, Barbara Weber Ray, Kay Yamashita şi George Araki.

Este interesant să urmărim comparaţia celor 22 de Maeştri Reiki cu cele 22 de linii ce compun simbolul distanţei, învăţat la nivelul secund, dar şi cu cele 22 de căi ale Iniţierii din Kaballa, unde vechile texte sacre spun că pentru realizarea completă a unui om pentru atingerea fiinţei sale divine, pentru iluminarea sa, este necesar ca acesta să primească 22 de iniţieri.

霊
気

CONCEPTUL DE ENERGIE DE-A LUNGUL TIMPULUI

Se cunoaşte că de aproximativ 5000 de ani la baza culturii şi civilizaţiei orientale a stat conceptul practic şi pe deplin înţeles al Energiei, percepută ca un Suflu Vital Divin, ca o Forţă întru totul asemănătoare respiraţiei ce intră în plămâni odată cu aerul inspirat şi susţine desfăşurarea întregului proces al vieţii.

De-a lungul şi de-a latul pământului, din timpuri imemoriale până în zilele noastre, energia a fost cunoscută şi acceptată ca o parte integrantă a vieţii la o serie de civilizaţii care aparent nu au nicio legătura una cu cealaltă.

Din cele mai vechi timpuri, în Orient ea este acceptată cu numele de *Prana* în India, *Chi* în China, *Ki* în Japonia, *Tinh* în Vietnam, *Tondus* în insula Sumatra, *Mana* întâlnită in insulele polineziene, sau *Huna* în Hawai.

În Antichitate apare sub diverse denumiri aici amintind cele de *Kha* sau *Hike* din Egipt, *Pneuma* la vechii gali, *Eter* dată de către Aristotel, *Dynamis* cum o numeau vechii greci, *Numen* cum a fost cunoscută în Imperiul Roman sau *Vis medicatrix* denumire dată de părintele medicinii Hipocrate. Musulmanii iar ulterior acestora sufiştii au denumit-o *baraka* cuvânt ce se traduce prin binecuvântare sau suflu vital.

În America de Nord era venerată de triburile indienilor apaşi sub numele de Dige, de către indienii *Navajo* sub denumirea de *Digin*, *Vril* sau *Wakan* la indienii Sioux, *Wakando* la indienii din statul Omaha sau *Orenda* la indienii irochezi. Pentru toată rasa roşie energia chiar dacă era denumită diferit reprezenta o legătură sacră a omului cu Marele Spirit.

Noi cercetări şi denumiri ale Energiei au apărut între secolele XII-XX, aici menţionând numele de *Munia* după Paracelsus, *Lumină astrală* după dr. Gerard D'Encause, *magnetism animal* sau *Fluid Vital* după Anton Mesmer, *Orgon* după dr. Wilhelm Reich, *Eter Biodinamic* după Rudolf Steiner, *Elan Vital* după dr. Henri Bergson, *Energie Biocosmică* după dr. Oscar Blunder, *Forţă Vitală* după dr. Aubrey

Westlake, *Agent X* după dr. Motoyama, un mare maestru de arte marţiale tradiţionale japoneze care începând cu anii 1960 a început să efectueze cercetări ştiinţifice despre diverse fenomene energetice şi parapsihologice. Mai aproape de zilele noastre au apărut denumirile de bioplasmă dată de cercetătorii ruşi, *Aură* dată de dr. Kilner sau *radiaţie mitogenetică* dată de biologul rus Gurvici.

霊
気

Un cuvânt – Reiki – mai multe înţelesuri?

Ca să putem înţelege implicaţiile profunde ale Reiki în viaţa şi cultura Orientului trebuie să fim familiarizaţi, în primul rând, cu concepţia acestor popoare despre energie, despre **Ki** cum mai este ea cunoscută. Toate tradiţiile Orientului se bazează pe înţelegerea subtilă a acestui fenomen care este imprimat atât de profund în interiorul fiinţei umane ancestrale încât sufletul recunoaşte instantaneu, fără niciun dubiu, această legătură permanentă cu partea divină. O legătură ce transcende dincolo de minte, de logică sau de barierele raţionale.

Reiki poate fi privit din mai multe puncte de vedere fie ca un sistem de evoluţie spirituală sau de vindecare, ca un cuvânt japonez format din două ideograme, sau ca o Artă a Perfecţiunii, A Misterului Divin.

De aceea am considerat necesar să lămurim în parte fiecare aspect al Reiki.

Reiki ca ideogramă. Reiki este un cuvânt de origine japoneză format din două părţi, **Rei** şi respectiv **Ki. Rei** se poate traduce ca reverenţă, universal, cosmic, divin, sacralitate, miracol, spirit, mister sau binecuvântare, toate semnificând dimensiunea spirituală a Sufletului, în timp ce **Ki** reprezintă o energie sau forţă energetică ce străbate tot ceea ce este viu.

Astfel prin unirea acestor două componente apare cuvântul **Reiki** definit ca energia sacră şi miraculoasă care susţine toate formele de viaţă.

Reiki ca sistem de vindecare. Reiki este cunoscut de către mulţi practicanţi sau Maeştri ca o tehnică sau un sistem de vindecare. Este ca şi cum toată bogăţia şi frumuseţea Spiritului se poate reduce la simplul fenomen al vindecării. În cultura şi tradiţia niponă se specifică foarte clar că la baza tuturor bolilor, iniţial stau modificările emoţionale, respectiv

mânia, intoleranţă, lăcomia, răutatea, grija, mânia sau frica. Ce folos am avea dacă am fi fizic sănătoşi şi sufleteşte suferinzi?

Neurofiziologia actuală, biochimia endocrină, psiho-neurolo-imunologia, fizica cuantică au adus numeroase dovezi a interacţiunii trup-minte-suflet şi implicit asupra faptului că afecţiunile apar la nivel emoţional. Termenul de Reiki este cu mult mai complex, el cuprinzând nu doar dimensiunea vindecării la nivelul tuturor componentelor vieţii şi nu numai la cel vizibil. O vindecare începe întotdeauna dinspre interior spre exterior atunci când ceva se modifică în pacient: fie modul de a aborda anumite probleme, fie stilul de viaţă, fie îşi schimbă scara valorică a lucrurilor care sunt cu adevărat importante în viaţă. De la acest punct, aparent minuscul sau insesizabil uneori, ia naştere miracolul vindecării totale. Începe vindecarea emoţională care continuată cu cea mentală, duce la posibilitatea expansiunii conştiinţei umane până la punctul în care vindecarea fizică este doar un efect normal al modificărilor survenite anterior.

Reiki ca Artă a Perfecţiunii. Am putea spune fără teama de a greşi că Reiki reprezintă efortul nostru permanent de a ne cizela la nivelul sufletului cu ajutorul energiei spirituale divine. Astfel devenim conştienţi că suntem în permanenţă dinamică, că cei ce ieri am fost într-un fel, ne-am schimbat...suntem azi mai buni, mai toleranţi, mai armonioşi, mai înţelegători, mai împăciuitori. Iar sensul Artei Perfecţiunii poate fi înţeles doar în acest mod: „Fiţi aşadar desăvârşiţi la fel cum Tatăl vostru ceresc este!"

Reiki ca Ştiinţă Divină. Toţi cei ce practică Reiki pe ei înşişi suferă transformări totale în sfera vieţii. Mai devreme sau mai târziu, în funcţie de modul lor de învăţare dar şi de capacitatea de înţelegere, ajung într-un punct în care realizează brusc că Omul, în sine, este un univers dar el nu reprezintă decât o mică parte a Creatorului, căruia îi dedică toate realizările sale. Astfel, Dumnezeu intră în viaţa noastră transformând-o complet după cum este destinul fiecăruia.

Semnificaţia Artei Vindecării pentru Maeştrii Reiki

Prefer să dau cuvântul unor Mari Maeştri Reiki, care şi-au dedicat viaţa răspândirii acestei Arte, pentru a vă face să înţelegeţi cât mai exact, clar, concis şi în cuvinte cât mai simple ceea ce este Reiki.

- Pentru toţi Maeştrii japonezi există doar o unică traducere a cuvântului Reiki şi anume Spirit Sacru. Un Spirit pe care îl simţi manifestându-se în viaţa ta, ghidându-te pe cărările acesteia, într-un mod nevăzut, neauzit dar viu, prezent în permanenţă palpabil. Orice altceva nu este Reiki !

- Iată ce spunea Sensei Takata în jurnalul său despre Reiki : „În încercarea mea de a scrie un eseu despre Arta Vindecării în puţine cuvinte, am încercat să fiu mai mult practică decît tehnciă, pentru că ceea ce încerc eu să definesc nu este asociat cu nicio fiinţă materială care este vizibilă, nu are formă sau nume. Cred că există o Fiinţă Supremă – Absolutul Infinit – o Forţă dinamică care guvernează lumea şi Universul. Este o Forţă Spirituală care este nevăzută, ce vibrează şi toate celelate forţe apar insignifiante în faţa ei. Deci este Absolută. Această Putere este nemăsurabilă, şi fiind o forţă Universală a Vieţii, este incomprehensibilă omului deşi fiecare fiinţă primeşte binecuvântările ei zilnic, fie în stare de trezie, fie dormind. Diferiţi Învăţători Spirituali şi Maeştri o numesc marele Spirit, Forţa Universală a Vieţii, energia Vieţii pentru că atunci cînd ea este aplicată vitalizează întregul corp, valurile eterice pentru că domoleşte durerea şi vă pune într-o stare de relaxare profundă ca şi cum aţi fi sub un anestezic, Valul Cosmic pentru că radiază vibraţii de sentimente înălţătoare şi vă aduce într-o stare de armonie. Ar trebui să îi spunem Reiki pentru că acesta este numele sub care am studiat-o. Reiki este ca o undă radio şi poate fi aplicat local sau în tratamente scurte. Un tratament la

distanţă poate fi efectuat de asemenea cu succes. Reiki nu este electricitate, nici rază X. Poate penetra mătasea, porţelanul, lemnul sau oţelul pentru că vine de la Marele Spirit, de la Infinit. Nu distruge ţesuturile delicate sau nervii. Nu face absolut niciun rău şi de aceea este un tratament sigur şi practic. Pentru că este un eter universal, tot ceea ce are viaţă beneficiază atunci cînd este tratat – viaţa plantelor, animalele la fel ca şi fiinţele divine, copil sau vârstnic, sărac sau bogat."

- „O tehnică de vindecare spirituală" (Mikao Usui)
- „Reiki este un sistem. Acolo nu există nicio superstiţie, doar fapte reale" (Hawayo Takata)
- „Înţelepciune şi Adevăr" (Hawayo Takata)
- „Ştiinţă şi Artă" (Hawayo Takata)
- „Iată în jurul nostru un spaţiu vast, care ne înconjoară. Acesta este Universul. El este o enormă şi infinită energie, este ultima sursă a Creatorului. Ea nu vine de la Soare, de la Lună sau de la stele. Este o forţă fără limite, care face ca plantele să crească, iar păsările să zboare. Când o fiinţă umană are dureri sau probleme, atunci poate apela la aceasta. Ea este o sursă eterică, o mare putere, care ne revitalizează şi care restabileşte armonia. Aceasta este Natura, este Dumnezeu, puterea Sa pe care El a facut-o disponibilă pentru toţi copiii săi. În japoneză aceasta se numeşte Reiki." (Hawayo Takata)
- „Reiki este simplu, natural, ştiinţific. Nu există nicio magie în el şi nici nu trebuie creată o stare alterată a conştiinţei pentru a lucra cu el. Este bine să fii centrat, concentrat doar pe ceea ce faci. Asemenea unui transmiţător radio nevăzut, neauzit până ce nu îl deschizi, Reiki este întotdeauna prezent chiar dacă nu îl conştientizăm până ce contactul nu este stabilit în întregime după care îl primim şi îl convertim în energie vindecătoare. Nu este o tehnică, metodă sau persoană. EL ESTE PUR ŞI SIMPLU!" (Hawayo Takata)
- „Reiki este o metodă de vindecare prin care emoţiile şi trupul sunt aduse în echilibru prin utilizarea Energiei Universale a Vieţii. Energia se autodirecţionează fără ca în acest proces să intervină mintea practicantului." (Virginia Samdahl)

- „Reiki este o cale spre dezvoltarea spirituală.Urmând cursul evenimentelor vieţii el vă va conduce în locurile şi în apropierea oamenilor care promovează dezvoltarea spirituală. Priorităţile din viaţă se vor schimba. Pe măsură ce veţi practica, veţi găsi onestitatea acţiunilor dumneavoastră şi a stilului de viaţă. Fiţi pregătiţi pentru dezvoltarea şi vindecarea spirituală." (Virginia Samdahl)
- „Puterea lui Dumnezeu" (Hawayo Takata)
- „Energia Spirituală a Forţei Vieţii" (rev. Joseph Sparti)
- „Energia Universală a Forţei Vieţii" (rev. Joseph Sparti)
- Calea de a fi cât mai natural, de a fi tu însuţi în orice împrejurare
- Reiki Este!

La origine, Reiki este un sistem de transformare şi evoluţie spirituală, abia ulterior, în momentul răspândirii pe scară largă, punându-se accentul pe latura de vindecare. Nu întâmplător ceea ce astăzi numim *acordaj*, *activare* sau *împuternicire* era cunoscut în vremea lui Sensei Usui drept *transformare*. Reiki este starea interioară în care ne aflăm în armonie cu tot ceea ce ne înconjoară, în care cu inima sinceră şi cu mintea deschisă ne punem în acord cu Sursa.

Pentru noi Reiki reprezintă Calea de a fi cât mai natural, de a fi tu însuţi în orice împrejurare. Reiki este Dragoste, Compasiune, Armonie, Adevăr, Încredere şi Lumină. Este o expresie a noastră înşine. Reiki suntem chiar noi atunci când suntem buni, naturali, armonioşi, împăcaţi cu noi înşine şi cu cei din jur. Fără regrete, fără prejudecăţi dorind doar să rămânem cât mai mult în acea stare.

În concluzie, trebuie să reţinem următoarele aspecte de bază, esenţiale asupra cărora au insistat cu precădere, Maeştrii Reiki care ne-au pregătit:

- Reiki este o energie a cărei origine este Spiritul, Divinul.

- Reiki este o energie universală care ştie ce să facă, cum să acţioneze, unde să se manifeste, cât timp să acţioneze şi ce efect să producă.
- Reiki este energia universală ghidată spiritual.
- Reiki nu face absolut niciun rău!

Tot ceea ce am expus până acum reprezintă învăţătura originală care ne-a fost împărtăşită de către Maeştri. Nu deţinem adevărul absolut, dar ca Maeştri Reiki, avem responsabilitatea de a transmite mai departe doar informaţiile, pildele, exemplele care ne-au fost date conform învăţăturilor tradiţionale japoneze, în încercarea noastră de a transmite Spiritul Real al Reiki, un Spirit care ne însufleşeşte ori de câte ori lucrăm cu el, un Spirit ce ne conduce pe cărarea vieţii realizându-şi dezideratele prin cei ce lucrează pentru El.

Singura noastră recomandare, ca păstrători ai unei tradiţii sacre, este de a vă întoarce la aceste noţiuni de bază ori de câte aveţi nelămuriri. Astfel veţi simţi cum Spiritul vă şopteşte Voia Sa şi veţi şti că sunteţi pe Calea Armoniei.

Ce nu este Reiki?

Dacă aţi citit cu atenţie secţiunile de mai sus, şi le trăiţi în fiecare clipă a vieţii dumneavoastră cu toată pasiunea, atunci această întrebare îşi pierde scopul.

Trebuie să menţionăm că tot ceea ce urmează nu ne-a fost predat direct, ci a rezultat în urma discuţiilor şi a dezvoltării personale obţinute în urma practicii asidue a Reiki. Doar o minte raţională are nevoie de explicaţii... pentru majoritatea japonezilor experienţa trăită efectiv şi transformarea obţinută în urma acesteia înseamnă adevărata viaţă.

Reiki nu este vindecare psihică, deoarece în cursul desfăşurării tratamentelor nu se foloseşte forţa mentală a terapeutului, ci se accesează în mod specific sursa de energie.

Reiki nu este imaginaţie, deoarece atât practicantul Reiki, cât şi pacientul, nu trebuie să vizualizeze absolut nimic. Aici nu se apelează la capacitatea de vizualizare a pacientului, ci la capacitatea sa de a avea o minte deschisă oricărei experienţe, de a fi relaxat pentru a primi acest tratament energetic.

Reiki este total diferit de hipnoză, unde terapeutul induce o stare hipnotică, în cursul căreia va sugera anumite idei pozitive, care vor duce la îmbunătăţirea sănătăţii pacientului. În Reiki pacientul poate alege să stea în cursul tratamentului fie cu ochii închişi, fie cu ochii deschişi, după cum doreşte. Mai mult decât atât, spre deosebire de Reiki, hipnoza nu funcţionează la plante şi la copii foarte mici.

Reiki poate fi de folos în psihoterapie, dar nu trebuie confundat cu aceasta. Reiki nu analizează pacientul şi nu apelează la metode specifice vreunei orientări psihoterapeutice. Poate fi de folos prin starea de relaxare pe care o induce astfel încât pacientul poate deveni mai cooperant. Există ramuri mai noi ale Reiki care combină simboluri specifice şcolii respective cu psihoterapia.

Reiki trebuie diferenţiat de autosugestie, care este capacitatea propriei minţi de a genera idei pozitive, care repetate mai mult timp, duc la îmbunătăţirea vizibilă a stării de sănătate.

Reiki nu este o tehnică medicală, pentru că nu utilizează niciun instrument specific ştiinţei medicale.

Reiki nu este o metodă de diagnostic, pentru că în Reiki, comparativ cu medicina alopată, nu se stabileşte niciun diagnostic. În toate ramurile medicinei alopate, în primul rând se identifică un diagnostic medical, apoi se întocmeşte tratamentul pacientului. În Reiki nu se efectuează niciun diagnostic ci se trece direct la tratament.

Reiki nu este un panaceu, o cură a vieţii veşnice. Deşi este recomandat tuturor oamenilor, indiferent de afecţiuni, nu toţi vor fi vindecaţi cu ajutorul acestui tip de tratament energetic. Există situaţii, de exemplu atunci când au fost deteriorate în mod iremediabil structuri sau organe fizice, în care Reiki nu poate reface organul respectiv.

Reiki nu este o medicină alternativă, chiar dacă în societatea occidentală aceasta ar fi noua sa orientare. La origine, Reiki este o metodă de vindecare a propriului spirit ca apoi să devenim sănătoşi pe planul fizic şi astfel să ne bucurăm de fericire în viaţă. Sensei Usui spunea clar că Reiki este metoda aducerii fericirii şi bunăstării în viaţa noastră şi a celor din jurul nostru. Ce poate fi mai minunat decât a face un om fericit?

Reiki nu reprezintă şi nu trebuie confundat cu spiritismul, care este o mişcare iniţiată de Alan Kardec, prin care se comunică îndeosebi cu spiritele celor morţi, prin intermediul unei persoane numite medium.

Reiki trebuie diferenţiat, cât se poate de clar, de orice religie – care este definită ca fiind un sistem de credinţe şi practici privitoare la

divinitate şi care îi uneşte pe toţi cei care aparţin aceleaşi comunităţi spirituale şi morale, **dogmă** – definită ca fiind învăţătura fundamentală a oricărei religii obligatorie pentru adepţii săi, **sectă** – reprezentată de o comunitate desprinsă din cadrul unei biserici oficiale, **doctrină** – definită ca fiind totalitatea principiilor unui sistem religios, politic sau ştiinţific sau **cult** – reprezentat de totalitatea ritualurilor unei religii.

Ca să fie eficient, Reiki nu impune credinţa neapărată în Divinitate sau într-o formă particulară de definire a ei. Reiki este practicat peste tot în lume, indiferent de credinţa individuală (creştin, musulman, jainist, baptist, budist, catolic sau ateu). Sunt însă numeroase cazurile în care oamenii şi-au regăsit credinţa cu ajutorul Reiki; fiindcă Reiki nu numai că nu contravine preceptelor religioase, ci le susţine şi le completează armonios. Reiki nu cere nici renunţarea la credinţă, dimpotrivă, invită pe fiecare persoană, simplu practicant sau maestru, să-şi cunoască şi să-şi caute calea spre Dumnezeul lăuntric.

Reiki nu este sinonim şi nu trebuie confundat cu bioenergia. În aceasta din urmă, terapeutul trebuie să colecteze energie din mediul înconjurător, de la plante, copaci, pietre, prin tehnici de respiraţie sau meditaţii iar apoi să transmită această energie pacientului. O caracteristică a bioenergiei este utilizarea energiei informate, dirijate, concentrate spre vindecarea pacientului. Metoda prin care se aplică aceste tehnică este vizualizarea la care se adaugă pasele magnetice. Bioenergeticianul acţionează ca un condensator, se încarcă, apoi se descarcă. Astfel este necesară o pauză pentru refacerea energiei proprii după fiecare tratament efectuat şi astfel se diminuează numărul pacienţilor trataţi într-o singură zi.

Reiki nu este o artă marţială. Majoritatea sistemelor de luptă, de origine chineză sau japoneză, au evoluat prin dezvoltarea unor procedee al căror scop iniţial era să asigure o sănătate perfectă practicantului. Apoi, când acumularea energetică era deosebit de mare, excesul energetic era utilizat pentru autoapărare. Reiki nu a urmat această tendinţă, rămânând şi astăzi o metodă de evoluţie spirituală.

Reiki nu este Qi Qong, chiar dacă există în Reiki-ul practicat în Japonia tehnici provenite din acesta. Qi Qong-ul era o componentă obligatorie în pregătirea militarilor de rang superior din armata imperială japoneză, necesară pentru ca ei să-şi menţină sănătatea, iar metodele practicate de aceştia erau ţinute secrete pentru publicul larg, ele fiind publicate doar în manualele destinate exclusiv uzului ofiţerilor.

Reiki nu este manipulare psihică, acest lucru fiind înţeles prima dată prin cunoaşterea exactă a semnificaţiei ideogramei japoneze Rei Ki, la care se adaugă o înţelegere profundă a conceptului spiritual al vindecării. La o imagine mai complexă contribuie noţiunile de cosmogonie japoneză dar şi ritualurile practicii Shinto. Pentru japonezi fiecare gest, cuvânt, intenţie sau realizare a vieţii este un Dar destinat Spiritului. Aşa cum omul este creat prin acţiunea Creatorului, la rândul său, Omul este un creator care îşi închină faptele sale lui Dumnezeu. Astfel circuitul dintre Om şi Divin se închide iar Omul se identifică cu Divinul.

Nu am fost instruiţi cum că Reiki ar manipula. În nicio şcoală spirituală japoneză această afirmaţie nu îşi află locul. Energia divină nu se poate manipula pentru că vine de la o Sursă Transcendentală. Este ca şi cum ai susţine că îl manipulezi pe Dumnezeu, ceea ce este pur şi simplu o aberaţie.

Reiki nu este un sport. Nu se fac plimbări, alergări, genoflexiuni, abdomene sau ridicarea greutăţilor. Am avut surpriza să primesc într-o scrisoare de acum câţiva ani o invitaţie din partea unei doamne care după ce mi-a citit cartea şi a decis să îşi rezolve problemele de sănătate mi a propus să practicăm acest sport împreună.

Reiki nu este o metodă de masaj. De multe ori Reiki se confundă cu masajul terapeutic sau cu reflexologia. Chiar dacă unele metode din Reiki se aseamănă cu anumite tehnici din masaj, ele au rolul de a pregăti pacientul pentru sesiunea de tratament, de a-l detensiona, de a-l face să se relaxeze.

霊
気

În cadrul Congresului Medical de la Viena din 2005 au fost susţinute comunicări care au argumentat ştiinţific că: „Unul dintre cele mai semnificative aspecte relevate a fost cel legat de recunoaşterea importanţei unei trilogii în evoluţie, respectiv spiritualitatea, psihicul şi cronobiologia (evoluţia organismului în timp). După cum este deja cunoscut, conform celei mai recente definiţii a stării de sănătate sau a stării de bine, furnizată de Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS), sănătatea este o rezultantă a binelui fizic, psihic şi social. La aceşti trei parametri, recentul congres de la Viena l-a adăugat pe cel de-al patrulea, respectiv, binele spiritual. Parametrul spiritual se referă la credinţa omului în ceva ce îi dă motivaţie, de exemplu divinitatea, natura, umanitatea etc."[1] Nu în ultimul rând trebuie să subliniem concluziile acestui congres: „fiecare om are, cel mai adesea, viaţa pe care şi-o face. Pentru că soluţii există, unele chiar la îndemână. Dar, pentru ca oamenii să devină cât mai receptivi, este nevoie de multă educaţie, acest obiectiv revenindu-le în mare masură medicilor, care vor trebui să pună un mult mai mare accent pe profilaxie decât pe tratament. Ceea ce se pare că este cu mult mai greu."

Va trebui până la urmă să ne vedem singuri de propria noastră sănătate!

Reiki ca medicină a sufletului

Ca oameni, avem o componentă emoţională, sentimentală pe lângă cea fizică îndeobşte arhicunoscută. Ajungem la Reiki ca să îi putem ajuta pe ceilalţi fie prin ameliorarea sau dispariţia totală a suferinţelor, fie prin regăsirea liniştii interioare sau a armoniei cu cei din jurul nostru. De multe ori mi-a fost dat să văd oameni apăsaţi de problemele zilnice,

---

[1] Ştefan Adina – „Noi consideraţii ştiinţifice – Congresul medical anual de la Viena a răsturnat mai multe tabuuri medicale", România Liberă, 16.1.2006 (n.a.).

oameni ce nu găseau nicio modalitate de ieşire dintr-o situaţie, a vieţii lor, aparent imposibilă. Pentru fiecare dintre aceştia, Reiki a avut modul său specific, graţios, delicat de a-i ajuta.

Îmi amintesc cu plăcere de unul din studenţii mei, care avea probleme mari în timpul deplasării, provenind de la o afecţiune necunoscută, ce a urmat un curs Reiki cu un alt Maestru. Din cauza rapidităţii cu care şi-a însuşit nivelurile, nu a avut timpul necesar să practice efectiv Reiki, la toate acestea adăugându-se o mică dispută filozofică cu Maestrul respectiv. La circa două-trei luni a renunţat la autotratament susţinând că Reiki nu a acţionat aşa cum a dorit el şi prin urmare nu i-a adus niciun beneficiu real. Acesta a fost momentul în care ne-am întâlnit. Am stat de vorbă despre ceea ce este Reiki, de ce anume nu a funcţionat aşa cum dorea el, de ce nu s-a vindecat. I-am răspuns că Reiki fiind o parte a Divinului, ne tratează prima dată pe interior iar mai târziu pe exterior. Am discutat mult despre o serie de lucruri interesante despre care nu a mai auzit sau citit în altă parte şi i-am dăruit o parte din mine. Avea sufletul unui copil mare, speriat de ceva din interiorul său... de faptul că nu reuşea să se exprime aşa cum ar fi dorit. Din acest motiv se retrăgea în sine nedorind să comunice cu nimeni. Era în faza în care în viaţa sa nu se puteau întâmpla lucruri bune ci doar eşecuri şi necazuri. Fapt extrem de curios, abandonase lupta pentru a fi sănătos, nefiind interesat nici măcar de propria sa afecţiune pe care o considera de netratat. În încheierea discuţiei, pentru a nu mă jigni, a spus că îşi va efectua autotratamentul. Intuisem că era o modalitate de a scăpa de mine într-un mod elegant şi l-am rugat să vină la un curs pe care urma să îl susţin. Spre surprinderea mea, mi-a urmat sfatul participând la curs unde a primit toate cele opt iniţieri de la gradul I, a efectuat toate exerciţiile pe care le-am predat împreună cu mine, şi-a efectuat autotratamentul şi a fost capabil să se deschidă celorlalţi puţin câte puţin. Apoi ne-am despărţit buni prieteni. Începusem să ne simţim unul pe celălalt. A discutat şi cu soţia mea care i-a sugerat ca în fiecare zi să se gândească timp de măcar un minut la următorul adevăr: **Dumnezeu te iubeşte necondiţionat!** Indiferent de cine eşti sau te pretinzi a fi, de ceea ce crezi că semnifici. Timpul a trecut. Ne-am revăzut două luni mai târziu perioadă în care o schimbare vizibilă se petrecuse deja în interiorul său! Fiind profesor de muzică s-a reîntors în cadrul catedrei predând ceea ce simţea el cel mai bine şi anume vioara. Preda cu o plăcere extraordinară ceea ce era, ceea ce îl reprezenta. Învăţase în ciuda handicapului său fizic să se

dăruiască total elevilor. Dorea să lase în ei pasiunea sa, munca şi mai ales dragostea pentru muzică. În pauzele dintre ore urca şi cobora zilnic scările liceului de 14-15 ori uneori poate mai mult. Îşi efectua autotratamentul zilnic, devenise mai liniştit, calm şi... cea mai mare surpriză... a fost faptul că era dornic să ştie ce boală are. Acum era pregătit să îşi cunoască afecţiunea, să o accepte şi să lupte cu ea. Şi chiar mai mult decât atât! Pe ecranul telefonului său mobil erau scrise cuvintele: „Dumnezeu este cu mine !"

Iar acum o altă situaţie într-un context diferit şi cu mult mai special. La unul dintre cursurile mele de Reiki a venit o doamnă căreia cu 9-10 luni în urmă îi decedase unicul copil în vârstă de 16 ani. Era o femeie cu aspect bătrânicios, marcată de suferinţa ei profundă, o femeie ce nu îşi revenise din şoc. În viaţa ei totul părea fără sens. Totul era fad, fără culoare, fără emoţii. Singura emoţie care stăruia era doar durerea. Se punea pe bună dreptate întrebarea ce anume putea face Reiki pentru ea şi cum? Urmând sfatul unei prietene bune a participat la cursul pentru primul nivel, a primit iniţierile pentru a activa energia, şi-a însuşit elementele de bază ale Reiki. Trei luni mai târziu aveam să ne revedem. Era o surpriză plăcută. Femeia era total schimbată, de nerecunoscut. Întinerise cu câţiva ani, cel puţin. Nu mai era femeia fără nicio posibilitate, obosită, chinuită şi suferindă pe care o văzusem. Atât de mult se schimbase încât soţia mea s-a dus să se prezinte din nou, ca şi cum atunci ar fi întânit-o prima oară. Acum era plină de viaţă, doritoare de a trăi, fericită. Da, chiar fericită! Avea vise dese cu fiica sa în care aceasta îi povestea întâmplări din viaţa ei, pe care le cunoşteau doar câţiva prieteni apropiaţi din anturajul copilei. Curioasă fiind să afle dacă acest vise au sau nu un substrat real, a luat legătura cu foştii prieteni ai fiicei sale cărora le-a povestit ce a visat. Aceştia au rămas şocaţi şi au întrebat de unde ştia atât de multe amănunte, deoarece doar ei şi fetiţa sa cunoşteau întâmplările respective. Iată că tot ceea ce părea la un moment dat de domeniul fantasticului s-a dovedit a fi real. O comunicare neconvenţională ce depăşeşte graniţele ştiinţei cunoscute şi acceptate până acum. O reconfirmare a faptului că dincolo de viaţă există viaţă, într-o altă formă, într-o nouă dimensiune.

Eu însă deja ştiam acest lucru de pe vremea când îmi efectuam stagiatura în cadrul secţiei de cardiologie în timp ce întâlnisem o pacientă ce trecuse prin moarte clinică. Dar despre toate aceste lucruri interesante într-o viitoare altă apariţie editorială.

BENEFICIILE, CARACTERISTICILE ŞI APLICAŢIILE PRACTICII REIKI

Unul dintre primele beneficii care trebuie amintite fiind şi cel mai rapid, după o perioadă minimă de practică a Reiki este starea de bine obţinută. Practicantul devine mai relaxat, mai liniştit, mai calm, mai încrezător în forţele sale, plin de bunăvoinţă şi de înţelegere faţă de acţiunile altor persoane. Este un rezultat al echilibrării energiilor, al curgeril armonioase a acesteia prin corp. Sunt eliminate vechile dureri fizice sau emoţionale, apărute ca urmare a unor gânduri sau idei negative ce duc la blocarea sau curgerea inadecvată a energiei prin diverse meridiane. Dispare încruntarea de pe faţă, dispar rigidităţile mentale, practicantul devine mai deschis mai comunicativ. Apare echilibrul emoţional apoi cel mental. Nu mai suntem deranjaţi de vechile idei sau gânduri ce ne-au măcinat până acum. Devenim conştienţi de valoarea noastră, de locul nostru în Univers şi de faptul că toţi suntem mici în comparaţie cu Divinul. Răspundem mult mai spiritual, uneori cu o doză de umor, în condiţii de anxietate, frustrare sau stres. Începem să ne RE-Creăm.

Ca rezultat al relaxării apărute prin practica Reiki se activează sistemul imunitar intrând astfel în acţiune procesul de autovindecare naturală a corpului. Prin echilibrarea funcţiei glandelor endocrine, organele aflate sub acţiunea diferiţilor hormoni funcţionează normal. Apare încetul cu începutul o conştientizare mai mare a evenimentelor din viaţa noastră. Începem să ştim că nu există coincidenţe. Odată cu înaintarea în practică, corpul se detoxifică eliminând în exterior tot ceea ce nu îi este necesar sau îi produce rău. Sunt numeroase cazurile în care, după o perioadă de practică Reiki, persoane care până mai ieri fumau renunţă brusc la acest viciu. Persoane care până mai ieri consumau carne încep să fie mult mai interesate de propria lor alimentaţie, înţelegând importanţa sănătăţii pentru ei şi dorind să se alimenteze cât mai adecvat. Acum vedem viaţa cu alţi ochi, cu cei spirituali şi îi acordăm o importanţă mult mai mare. Apare compasiunea şi respectul faţă de orice formă de viaţă.

După câteva luni de practică zilnică timp în care intuiţia se dezvoltă vertiginos pot apare diverse capacităţi considerate paranormale, amintind aici clarsimţirea, clarauzul, clarvederea sau telepatia. Sunt diminuate efectele secundare ale medicamentelor sau consumul acestora este mult redus.

Practica Reiki aduce o mare bucurie, pace interioară şi echilibru alături de o creştere a creativităţii. Ea nu are efecte nocive, dăunătoare sau secundare, nu creează dependenţă aducând exact ceea ce este necesar în viaţa practicantului în acel moment sub forma unor diverse oportunităţi.

Reiki este un sistem foarte simplu, uşor de învăţat, extrem de flexibil, adaptabil oricărei situaţii ce poate apărea în viaţa zilnică, foarte pragmatic din punct de vedere al practicabilităţii sale, fiind disponibil pentru toţi cei interesaţi, nu numai în recuperarea şi ameliorarea sănătăţii sau ca mijloc complementar în tratamentul unei afecţiuni, ci şi ca o veritabilă Cale Spirituală provenită din străvechea înţelepciune a diverselor tradiţii antice japoneze.

Este o Artă care nu necesită condiţii speciale sau pregătiri minuţioase, laborioase pentru a obţine un rezultat, din acest punct de vedere putându-se practica atât în faţa televizorului sau chiar în timpul desfăşurării unei conversaţii cu o altă persoană. Având efecte rapide, sesizabile imediat de către pacient sau anturajul acestuia, Reiki va duce după o anumită perioadă de practică la rezultate deosebite concretizate în modificarea în bine a stării de sănătate. Nefiind un sistem bazat pe o religie anume Reiki poate fi practicat de orice persoană, indiferent de rasa, religia, naţionalitatea, sexul, vârsta sau apartenenţa politică a acesteia. Deşi există diverse contradicţii în cercurile maeştrilor Reiki privitoare la limita de vârsta la care poate fi începută această Cale a Spiritului, nu există o părere unanim acceptată asupra acestui fapt. Din punctul de vedere al aplicabilităţii sale Reiki este util într-o serie de situaţii intervenind benefic pentru combaterea stressului, pentru realizarea unor scopuri nobile, umanitare, pentru tratamentul nu numai energetic dar şi fizic, mental, emoţional şi spiritual al oamenilor, animalelor şi plantelor.

De asemenea, Reiki poate fi utilizat pentru a memora mai uşor sau pentru a găsi soluţii noi, optime, creative la diverse probleme. Dar chiar mai mult decât atât, prin folosirea Reiki în psihologie sau psihiatrie, acesta devine un mijloc de modelare a caracterului şi a personalităţii

umane, fiind o soluţie indispensabilă pentru tratamentul obiceiurilor dăunătoare şi a patologiei de adicţie.

Şi nu în ultimul rând trebuie să ne reamintim clipă de clipă, ceas de ceas că Reiki ESTE un Drum al Vieţii, o Cale a Unităţii dintre cele trei Mari Puteri: Omul, Universul şi Creatorul.

霊
気

Orice artă de vindecare din Japonia are la bază sa conceptul potrivit căruia trupul este bolnav din cauza unor emoţii negative care nu au fost controlate corespunzător. Prin urmare, tratând cu dragoste sufletul respectiv, emoţiile şi sentimentele negative ale acestuia, vom ajunge iniţial la vindecarea spiritului, ulterior a sufletului şi într-un final, a corpului fizic.

Fiecare artă tradiţională japoneză are principiile ei etice sau morale lui acest lucru este valabil inclusiv pentru Reiki. Urmând aceste principii ale vieţii putem avea o viaţă împlinită şi putem atinge perfecţiunea ca esenţă finală a vieţii. Sensei Mikao Usui a adoptat 5 principii din epoca împăratului Meiji, care folosite de-a lungul vieţii împreună cu practica permanentă Reiki, vindecau corpul, aduceau pace minţii şi fericire în viaţă. Aceste principii reprezintă învăţături pentru eternitate, constituind o cale spre recăpătarea sănătăţii mentale, emoţionale, fizice şi iluminării spirituale.

Principiile Vieţii nu reprezintă ordine, porunci, interdicţii sau reguli de urmat ci sunt recomandări spirituale, provenite din negura timpurilor, de la marii înţelepţi ai lumii, după care ar trebui să ne ghidăm în viaţă.

Cercetările de neurofiziologie şi de biochimie endocrinologică moderne au căzut de acord asupra faptului că emoţiile noastre, bune sau rele, stau la baza creării unor comportamente tipice de dependenţă. S-a demonstrat ştiinţific că fiecărei emoţii îi corespunde o anumită substanţă chimică secretată de către hipofiză. S-a observat că există substanţe tipice, diferite, secretate în caz de frică, furie, foame, bucurie sau dragoste. De exemplu, atunci când ne enervăm se secretă o anumită substanţă care va duce la transmiterea acestei informaţii prin intermediul neuronilor la nucleul celular. De fiecare dată când repetăm acest comportament, cantitatea de substanţă va fi din ce în ce mai mare, generând o conducere foarte rapidă a influxului nervos. Nucleul celulei va înregistra acest program, îl va păstra în memorie şi îl va repeta ori de câte ori va recunoaşte informaţia

primită prin intermediul neuronilor. Şi iată cum **pe baza unei singure şi simple emoţii repetitive apare un reflex condiţionat!**

Care sunt Principiile Vieţii?

Deşi astăzi există multe variante ale Principiilor Vieţii, care diferă în funcţie de şcoala Reiki pe care o urmaţi, de cunoaşterea limbii japoneze, de interpretarea exactă a ideogramelor, de modul în care acestea pot fi traduse, am preferat să folosesc doar două traduceri ale acestora. Principiile Vieţii sunt înscrise pe monumentul funerar al lui Sensei Usui în limba japoneză veche, ce era folosită până în anul 1942. Astfel că doar un bun cunoscător al limbii vechi le poate citi, desluşi şi interpreta cât mai corect. Sensei Comee, cu care am urmat cursurile de Reiki tradiţional japonez în şase niveluri, este o astfel de persoană. Iată mai jos traducerea sa originală.

Principiile Vieţii (după Sensei Comee) – şcoala japoneză de Reiki:

„Metoda secretă pentru a invoca auspicii favorabile
Misteriosul elixir al tuturor bolilor
Doar azi:
Nu fi mânios !
Nu te îngrijora !
Mulţumeşte ! (Fii recunoscător pentru tot!)
Lucrează cu silinţă
Fii binevoitor cu oamenii
Dimineaţa şi seara, uneşte-ţi mâinile în rugăciune
Scrie aceste cuvinte în inima ta
Şi repetă-le cu voce tare
Metoda de tratament prin energie spirituală a lui Usui pentru a dezvolta corpul şi mintea"

Principiile Vieţii (după Sensei Takata) – şcoala americană de Reiki:

„Doar astăzi voi mulţumi pentru multiplele binecuvântări
Doar astăzi nu mă voi îngrijora
Doar astăzi nu mă voi mânia
Doar astăzi îmi voi face munca cinstit
Doar astăzi am să fiu binevoitor cu vecinii mei şi cu toate fiinţele vii."

Explicarea Principiilor Reiki

Şi cum am reuşi să traducem pe înţelesul nostru aceste principii atât de simple în aparenţă dar atât de profunde şi de clare în realitate?

Pentru a înţelege profund Principiile Vieţii va trebui să lămurim în primul rând semnificaţia cuvintelor **Doar azi.** În textul original acest „Doar azi" s-ar traduce mult mai exact ca find „Doar acum", „Momentul Actual". Doar azi – atrage atenţia momentului prezent al vieţii. Pentru că timpul este doar o convenţie socială iar trecutul, prezentul şi viitorul aşa cum îl cunoaştem şi îl acceptăm noi practic nu există, acest lucru fiind deja demonstrat de către marele fizician Albert Einstein în teoria unificată a timpului şi spaţiului. Singurul moment al vieţii, care are o importanţă reală, vitală pentru noi şi asupra căruia trebuie să ne concentrăm întreaga noastră atenţie este momentul de acum, prezentul. De ce? Pentru că în funcţie de ceea ce facem acum sădim seminţele pe care le vom recolta în viitor. „Doar Azi" reprezintă o colecţie de momente care ne învaţă să ne trăim viaţa şi fiecare clipă a acesteia la intensitate sa maximă. „Doar azi" semnifică un nou început pentru că în fiecare zi avem de înfruntat noi provocări, noi obstacole, dar în acelaşi timp ni se deschid noi posibilităţi de a ne apropia de interiorul sacru al sufletului nostru. Momentul prezent este cel care trebuie conştientizat în mod permanent, ce trebuie experimentat, pentru că el ne concretizează propria noastră realitate.

1. Doar azi nu mă voi mânia

Mânia este o emoţie negativă, mare consumatoare de energie ce perturbă mintea clară şi judecata dreaptă, creează dizarmonii cu cei din jur şi afectează în mod negativ ficatul şi vezica biliară. Ea apare atunci când nu suntem sincronizaţi cu ţelul noastru divin, când ne rupem în mod conştient sau inconştient de Sursă, de Conştiinţa Cosmică. Învăţând să ne stăpânim mânia şi renunţând ulterior la aceasta, vom trăi în pace

cu noi înşine dar şi cu cei din jurul nostru. Şi să nu uităm niciun moment că cine se controlează pe el controlează întregul Univers.

Mânia este o reacţie a minţii atunci când sunt încălcate propriile proiecţii mentale, sistemul de credinţe, gândurile, aşteptările dumneavoastră, practic tot ceea ce vă crează propria realitate. Fiecare dintre noi gândim diferit, în funcţie de experienţele vieţii prin care am trecut, iar dacă ceva ne îndepărtează de la acestea putem avea una dintre cele două reacţii: fie nu vedem sau recunoaştem problema, fie aşteptăm să învăţăm mai multe despre aceasta ca să o putem asimila în experienţa noastră anterioară. Dacă apare ceva neprevăzut, ceva ce contravine experienţei noastre anterioare, mintea scoasă din tiparele ei va reacţiona rapid în mod obişnuit prin mânie. Ea apare, în majoritatea cazurilor, într-o zonă a vieţii în care vă simţiţi vulnerabil, sensibil, descoperit, inconfortabil sau nesatisfăcut. Dar trebuie să reţineţi următorul aspect: dumneavostră sunteţi cel care alege cum să se manifeste! Data viitoare când sunteţi puşi în situaţia de a vă mânia, închideţi ochii, respiraţi lent şi mulţumiţi Universului că vă arată o zonă din interior ce nu este în concordanţă cu realitatea şi pe care va trebui să o schimbaţi. Apoi schimbaţi-o! Determinaţi ce anume vă deranjează într-o persoană, situaţie, eveniment din viaţa voastră şi centraţi-vă atenţia pe acesta. Dăruiţi iubire acestui „inamic" şi el se va topi ca prin minune.

2. Doar azi nu mă voi îngrijora

În viaţă ne întâlnim întotdeauna cu două tipuri de probleme, lucruri: unele pe care le putem rezolva iar altele care nu stau în capacitatea noastră de a le rezolva, finaliza. Trebuie să învăţăm să le recunoaştem pe ambele pentru că astfel devenim mai înţelepţi. Vom învăţa să nu ne mai consumăm energia inutil, centrându-ne pe probleme iluzorii, ireale sau pe lucruri care nu se vor întâmpla niciodată. Dacă vom renunţa la îngrijorare, mintea ne va deveni liberă. Nu în ultimul rând merită amintit faptul că îngrijorarea „atacă" energia inimii iar dacă această perturbare se reflectă asupra energiei Shen Qi (energia spirituală) întreg organismul are de suferit.

3. Doar azi nu îmi va fi frică

Frica este determinată de grija excesivă extinsă asupra oricărei problemei reale sau pur şi simplu închipuite. Îngrijorarea permanentă şi centrarea acesteia pe o singură problemă determină frica. Frica întreţine îngrijorarea la fel cum grija determină frica. Frica este paralizantă pentru sistemul nervos, slabeşte energia rinichilor, contractă musculatura şi [illegible] legătura cu Divinul.

4. Doar azi îmi voi face munca cinstit

Termenii importanţi aici sunt munca şi cinstea. Munca poate fi de două tipuri: una exterioară, pentru care ai urmat o anumită pregătire într-un domeniu şi pe care o desfăşori, de regulă, în beneficiul celorlalţi, şi cea interioară care reprezintă propria abilitate de a lucra cu tine însuţi asupra unor aspecte ce trebuie modificate sau schimbate în interior pentru a produce vindecarea. Ambele aspecte sunt la fel de importante şi niciunul nu trebuie neglijat în detrimentul celuilalt. Ambele reprezintă dăruirile omului către Creator. Cinstea este reprezentată de sinceritatea, puritatea şi deschiderea inimii atunci când lucrezi.Pentru a fi sincer trebuie să începi mai întâi cu tine însuţi pentru că în momentul în care ai o relaţie corectă cu tine, poţi extinde, fără nicio dificultate, acest concept şi la cei cu care intri în contact. În acel moment începi să vezi lucrurile în adevărata lor lumină, exact aşa cum apar în realitate, putând să le apreciezi cu exactitate. Iar apreciindu-le corect, vei găsi întotdeauna o cale prin care să le rezolvi.

În măsura în care aplicaţi acest principiu, Universul vă va recompensa întotdeauna onest, cu acelaşi respect pe care dumneavoastră l-aţi avut pentru munca depusă.

5. Doar azi voi fi recunoscător pentru multiplele binecuvântări

Cel mai important lucru în viaţa este de a şti să mulţumeşti. Fie cu voce tare, fie cu bucurie în glas, fie în tăcere printr-un simplu gând. Puţini dintre noi ne oprim măcar o singură clipă să ne gândim la ceea ce avem bun, plăcut şi de valoare în acest moment din viaţa noastră. De regulă, ne concentrăm atenţia asupra a ceea ce am dori să realizăm şi nu asupra conştientizării propriei noastre abundenţe spirituale. Noi toţi avem ca origine Spiritul! Faceţi un mic exerciţiu zilnic: preţ de câteva minute centraţi-vă atenţia asupra a ceea ce aveţi şi ce se manifestă acum

în viaţa dumneavoastră. Încercaţi în fiecare zi să vedeţi abundenţa universului în fiecare părticică a vieţii voastre. Astfel ea va fi atrasă automat în viaţa voastră, pentru că gândurile sunt energie iar nivelul vibraţiilor acestora va determina ceea ce veţi experimenta în viaţă. Adică propria realitate! Realitatea care a fost creată prin forţa gândurilor noastre.

Apoi pur şi simplu mulţumiţi! Prin efectuarea acestui mic exerciţiu o să deveniţi ca un magnet pentru abundenţa ce este în noi dar nu are încă uşile larg deschise să se poată manifest liberă. Universul are o energie infinită cu care se poate manifesta sub forma abundenţei şi a binecuvântărilor din vieţile noastre doar dacă noi permitem. Iar această permisiune depinde de ceea ce gândim, de ceea ce dorim. În acest moment mă întorc cu faţa spre Sinele Meu Divin, spre Sinele Real. Învăţ să apreciez ceea ce am acum în viaţă şi Universul îmi va dărui din ce în ce mai mult. Astfel noi intrăm în rezonanţă cu Universul. Devenim una cu El.

Conştientizând acest lucru, dispare iluzia separării dintre mine şi Dumnezeu, dintre mine şi mine şi dintre mine şi tine. Cum spunea odată un mare înţelept: **între mine şi Dumnezeu nu sunt decât eu!**

Prin practicarea conştientă a Principiilor Vieţii începe drumul iertării, drumul păcii interioare, calea autovindecării. Repetate zilnic, ele pătrund adânc în subconştientul nostru, îl modifică, ne schimbă comportamentul, ne recreează caracterul şi ne îndeplinesc destinul.

霊
気

SUNT UTILE EMOŢIILE NEGATIVE?

Mânia, frica, grija pot fi utile sau distructive? Aceste emoţii pe care le experimentăm zilnic în cele mai diverse situaţii ale vieţii ne pot ajuta dar ne pot distruge, în funcţie de reacţia pe care noi o avem atunci când ne lăsăm ameninţaţi de ele. De regulă, toate aceste emoţii negative sunt prietenii, îndrumătorii şi profesorii noştri. Ele ne modelează permanent propriul nivel de conştientizare, indicându-ne punctele în care va trebui să lucrăm şi dezvăluind fără pic de ranchiună programele, modele emoţionale negative cu care am trăit-fraternizat până acum.

Nu poţi controla emoţiile dacă nu înţelegi că ele sunt produse de minte. Nu poţi controla emoţiile dacă nu realizezi că mintea nu eşti Tu. Cele două, Minte şi Sine sunt complet separate şi individualizate. Atunci când înţelegi acest adevăr vei şti să vii în contact cu Sinele tău real, Sinele Divin. Astfel devii liber, devii iluminat. Acesta este *Satori*.

霊
気

Povestea mea Reiki

Mulţi dintre noi cunosc vechea zicală orientală care spune: „Atunci când elevul este pregătit, Maestrul va apărea." Însă prea puţini ştiu că de fapt Reiki este cel care îi alege pe ambii: şi pe Maestru şi pe elev!

În timpul studiilor în cadrul Facultăţii de Medicină şi Farmacie, pe parcursul celor şase ani, am fost educat, pregătit şi instruit că ştiinţa medicală este în totalitate cuprinsă în cărţile de medicină şi că tot ceea ce nu se găseşte acolo, practic nu există, deci nu ar avea nicio valoare.

La trei luni după ce am absolvit facultatea aveam să trec prin cele mai dificile momente din viaţa mea. În fiecare dimineaţă, la ora 3 fix, mă trezeam aparent fără niciun motiv. Singura problemă care mă deranja era că aveam o durere mută în spate care nu mă lăsa să mă odihnesc până pe la ora 4-5 dimineaţa. Apoi, rupt de oboseală aţipeam aproape instantaneu. După trei luni în care am rezistat cu stoicism am decis să mă adresez medicului de familie pentru un consult medical. În urma investigaţiilor medicale efectuate s-a descoperit că eram posesorul unor pietre de 8 mm diametru în ambii rinichi, în zona tisulară a acestora, singura opţiune viabilă şi cea mai recomandată fiind intervenţia chirurgicală. Până aici nimic neobişnuit. Prin urmare am hotărât să cer sfatul unui coleg chirurg pentru a scăpa de cauza suferinţelor mele. Şi totul ar fi mers normal, iar eu nu aş fi fost pus în situaţia de a practica Reiki şi de a scrie această carte, dacă nu aş fi avut o întânire incidentală cu o prietenă de familie care a spus că mai bine năştea a doua oară decât să fie operată pe rinichi. Prin urmare, am renunţat brusc la posibilitatea de a deveni un pacient internat în cadrul secţiei de chirurgie.

Iar acum va urma partea mai interesantă. Brusc am decis să îmi consult ghidul de nefrologie, care nu mi-a dezvăluit veşti prea îmbucurătoare, respectiv că nu există alt tratament decât strict chirurgical şi că oricum calculii renali se vor reface în proporţie de 50 % în primul an de la operaţie. Disperat de acest răspuns, am cumpărat şi citit tot ceea ce apăruse pe piaţă în acel moment: cărţi de parapsihologie, fitoterapie şi

hidroterapie, ghiduri de nutriţie naturală cu speranţă că într-una din ele îmi voi afla leacul. Devenisem o enciclopedie ambulantă. Dar tot nu învăţasem că vindecarea vine din interior! Mai erau necesare nişte experienţe.

În acea toamnă târzie se desfăşura la Arad, pe parcursul a trei zile, un eveniment mai deosebit şi anume Conferinţa Internaţională de Terapii Complementare. M-am decis să particip şi eu în speranţa că voi afla un remediu pentru afecţiunea de care suferearn. Astfel am avut şansa de a întâlni o Maestră Reiki din Franţa, Louise Anne Marie, care a susţinut o conferinţă despre Reiki. Mi s-a părut o fiinţă deosebită, extrem de amabilă, discretă şi modestă. În timpul celor trei ore am fost de-a dreptul cucerit de minunata artă a vindecării din Japonia. Am întrebat-o dacă poate să susţină un curs în acea perioadă în România. Răspunsul ei m-a şocat într-un fel: „Nu sunt încă pregătită să predau în România." Doi ani mai târziu aveam să înţeleg exact ce dorise să spună cu aceste cuvinte, iar atunci am ştiut că era într-adevăr o Maestră. În ultima zi de desfăşurare a conferinţei, o prietenă mi-a rezervat un loc lângă ea. A fost o coincidenţă plăcută pentru că lîngă mine se aşezase o altă prietnă de-a cunoştinţei mele care era Maestră Reiki. Am solicitat cartea de vizită, am primit-o şi am uitat-o vreo două luni într-un buzunar al hainei. La sfârşitul anului 1996, o zi după sărbătoarea de Crăciun, am regăsit cartea de vizită. Am pus mâna pe telefon şi am sunat. În urma convorbirii, am fost programat la cursul de Reiki de a doua zi. Toată noaptea m-am învârtit şi mi-am pus zeci de mii de întrebări. Abia într-un târziu am reuşit să adorm. A doua zi eram prezent la curs cu 15 minute mai devreme decât ora oficială de începere a acestuia. Eram mort de curiozitate. În sfârşit aveam să aflu ce este Reiki. Nu m-am aşteptat la foarte multe de la acel curs dar acest lucru nu m-a împiedicat să merg cu încredere, cu inima deschisă, doritor să învăţ ceva nou despre un domeniu despre care nu ştiam mai nimic. În timpul iniţierilor am simţit ceva extrem de puternic, ca o lovitură de ciocan ce mă izbea necontenit în cap. Aveam o apăsare teribilă pe cap, ochii mă dureau şi mă luase un somn de neoprit. Era cât pe ce să cad de pe scaun. După care o senzaţie plăcută m-a înconjurat, făcându-mă să mă simt relaxat şi extrem de fericit.

Timp de patru luni după această iniţiere am lucrat minim câte cinci ore de Reiki zilnic. Alături de Reiki urmasem spovedania, un regim naturist complet din crudităţi, format din fructe şi legume, negătite la foc la care se adăugau rugăciunea zilnică şi lucrul cu subconştientul. La şase

luni după ce absolvisem gradul I de Reiki în urma unui control ecografic aveam să aflu că pe rinichii mei nu se mai afla nimic, nici măcar o urmă [illegible]. Eram foarte contrariat şi şocat în acelaşi timp. Cum putea Ştiinţa Medicală să se înşele la o boală atât de simplă? Şi apăruse noua întrebare: de unde ştiam că aceasta este singura şi unica afecţiune în [illegible] cu care medicina se păcălise? Cum aveam siguranţa că la alte [illegible] ştiinţa medicală avea dreptate? Tot ceea ce învăţasem cu atâta [illegible] în şase ani se năruise practic, prin efortul meu, pe o cale necunoscută, neabordată până atunci.

O nouă lume începuse să se deschidă şi să mi se arate, atât de reală, de apropiată sufletului meu, asemănătoare unui lucru pe care odată îl [illegible] pe care în timp l-ai uitat. Aveam să descopăr pas cu pas, prin experienţă directă, mistere pe care nu le cunoşteam. Aveam să învăţ în [illegible] să apreciez comoara acestui dar pe care Spiritul mi l-a făcut. Pentru mine Reiki fost o binecuvântare a Spiritului.

霊気

CUM VENIM ÎN CONTACT CU ENERGIA REIKI?

În mod surprinzător, atunci când avem mai mare nevoie de prezența Spiritului în viața noastră acesta se va arăta sub forme diverse. Fie auzim povestindu-se despre Reiki, fie citim un articol într-o revistă la modă despre benficiile acestei metode, fie un prieten ne face cunoştinţă cu cineva care a urmat un curs Reiki şi s-a vindecat. Atunci, curioşi fiind din fire, dorim să participăm şi noi la acest miracol al vieţii numit Reiki.

霊気

Ca să puteţi practica arta Reiki trebuie să urmaţi un curs sau un seminar în cadrul căruia să fiţi iniţiaţi în primul nivel (de regulă în toate şcolile tradiţionale japoneze de Reiki se efectuează un număr de minimum patru iniţieri pentru acest nivel). Iniţierea reprezintă modalitatea sacră şi secretă prin intermediul căreia sunteţi conectaţi direct, nemijlocit la frecvenţa energiei Reiki, venind în contact direct cu sursa de energie universală. Iniţierea este o ceremonie, un ritual ce se păstrată neschimbat de peste 3000 de ani, a cărui forţă este dată de practicarea sa de generaţiile de Maeştri Spirituali. În Japonia termenul folosit pentru a fi pus în legătură cu Spiritul este cel de *kanjo*, adică iniţiere. Această iniţiere vă va ridica frecvenţa vibraţiilor energetice dându-vă posibilitatea de a deveni un instrument pentru vindecare. Iniţierea reprezintă procesul prin care Maestrul vă transmite abilitatea de a folosi energia Reiki. Trebuie reţinut faptul că fiecare nou nivel care va fi învăţat necesită primirea unor noi iniţieri. Prin această inţiere Reiki se diferenţiază în mod clar de alte tradiţii de vindecare. **Trebuie să menţionăm că nu se poate practica Reiki fara iniţiere!**

Importanţa iniţierii este dată de deschiderea la capacitatea optimă a centrilor energetici ai studentului şi ajustarea corpurilor energetice la schimbările survenite în urma acesteia. Iniţierea este realizată doar de către un Maestru Reiki instruit, pregătit şi certificat pentru acest lucru. Calitatea iniţierii este influenţată de nivelul spiritual atins de cel care îl efectuează, de instrucţia originală primită şi de practica sa. În urma iniţierii, mâinile dumneavoastră vor putea transmite energie pe ambele părţi. Iniţierea este valabilă atât pentru această viaţă cât şi pentru cele care vor veni. Fiind unul dintre puţinii Maeştri Reiki din lume ce am primit o iniţiere în diverse ramuri ale Reiki-ului japonez, în cadrul cursurilor pe care le susţin voi îmbina elemente ale şcolii americane, engleze şi europene de Reiki cu elemente specific tradiţionale japoneze, puţin cunoscute în comunitatea Reiki. Acesta este un element definitoriu şi

particularizat al cursurilor de Reiki pe care le susţin. Orice Maestru Reiki care se respectă pe sine şi pe studenţii săi va căuta, mai devreme sau mai târziu, să pornească de la baza spirituală japoneză pentru a înţelege cât mai bine spiritul Reiki.

De aceea tuturor studenţilor care vor practica Reiki sub îndrumarea mea în cadrul primului nivel ofer opt acordaje dintre care patru fiind cele tradiţionale în Reikiul vestic – linia Hayashi – Takata iar celelalte patru fiind tipice pentru Reiki-ul tradiţional japonez (fiind singurul Maestru Reiki din România care efectuează acest lucru).

霊
気

Reiki şi copiii

Iată un domeniu foarte interesant în care pot spune că am experienţe plăcute, deosebite prin realizări.

Reiki este extrem de benefic copiilor, care sunt naturali din fire, se deschid instantaneu şi îl primesc fără niciun fel de reţinere, fără întrebări raţionale, fără a complica viaţa inutil.

Un experiment pe care l-am început cu câteva luni în urmă a fost iniţierea unui grup de elevi dintr-o clasă foarte gălăgioasă, plină de umor dar şi de copii deosebiţi. Majoritatea aveau sindromul atenţiei deficitare. Am discutat cu părinţii copiilor, le-am explicat despre ce este vorba, cum îi poate ajuta Reiki, iar ei au apreciat iniţiativa acceptând ca aceştia să fie iniţiaţi. Urma ca pe parcursul a diverse etape să ţinem legătura cu părinţii ca să observăm modificările ce apar în comportamentul acestora, în rezultatele la învăţătură. După aproximativ două luni, timp în care copiii executau un autotratament rapid de aproximativ 15-20 de minute, deveniseră mult mai liniştitiţi, învăţau şi reţineau mai uşor, luau note mai bune la şcoală decât colegii lor. Brusc erau mai responsabili, mai maturi uimindu-i şi chiar şi părinţii.Toată lumea se întreba ce s-a întâmplat cu acei copii? Aici doar Spiritul poate da un răspuns.

Poate Reiki ajuta copii bolnavi? A fost o altă întrebare pe care mi-am pus-o şi la care am căutat să aflu un răspuns. Cum toată lumea care vine la conferinţele sau cursurile pe care le susţin ştie înainte de a începe să vorbesc că iniţiez copii, într-una din deplasările mele prin ţară mi-a fost adusă o fetiţă de şase ani care avea grave tulburări de auz date de afectarea nervului acustico-vestibular, evidenţiate prin audiogramă. I-am efectuat iniţierile iar trei luni mai târziu ne-am reîntâlnit. Părinţii erau încântaţi iar medicii o considerau o minune: fetiţa auzea normal, în ciuda afirmaţiilor unanime a medicilor care susţineau că fetiţa nu va mai auzi bine niciodată.

Un alt caz interesant a fost tot o fetiţă care era extrem de sensibilă, răcea foarte uşor şi în fiecare lună medicul pediatru îi prescria antibioti-

ce. Părinţii erau complet descurajaţi, nu ştiau ce tratament să mai urmeze şi în disperare de cauză au adus-o la mine. Eu mi-am efectuat partea de muncă ce îmi revenea efectuându-i iniţierile şi un tratament de circa 30 de minute. Aveam să ne revedem după trei luni, timp la care părinţii au venit să îmi spună o poveste aproape uimitoare: în sala de clasă a fetiţei toţi colegii ei făcuseră gripă, mulţi dintre ei rămânând acasă în pat luînd antibiotice şi antitermice. Acasă, bunicii fetiţei alături de părinţii făcuseră şi ei gripă la 3-4 zile diferenţă unul de celălalt. În familia respectivă erau bolnavi toţi componenţii acesteia, cu o singură excepţie: fetiţa care primise iniţierile de la mine şi care nu avea absolut niciun simptom: nici febră, nici dureri oculare sau musculare, nici nu îi curgea nasul. Dintre toţi ai casei ea era singura sănătoasă tun. Interesant este că deşi au acceptat Reiki şi au văzut cu ochii proprii schimbarea stării sănătăţii fetiţei, niciunul dintre părinţi nu şi-a manifestat interesul de a participa la un curs Reiki, măcar de curiozitate pentru a încerca să pătrundă dincolo de aparentul miracol al vindecării.

La un alt curs mi-a fost adus un băieţel foarte neliniştit, extrem de alintat şi răzvrătit care nu îşi făcea temele singur şi nu dorea să doarmă decât cu mama sa. Părinţii nu ştiau ce să mai facă cu el: încercaseră cu mijloace coercitive, cu recompense, cu laude dar se pare că nimic dintre toate acestea nu funcţiona l-am efectuat iniţierile iar a doua zi dimineaţa mama sa m-a sunat să îmi spună că în seara de după primirea iniţierilor băiarul şi-a luat perna şi plapuma din camera mamei, i-a comunicat acesteia că este mare şi s-a hotărât să doarmă singur. Toţi ai casei erau înmărmuriţi. În decursul timpului s-a dovedit că Reiki îl ajutase să înveţe mai uşor, să fie activ în clasă, să aibe răbdare. Acum îţi face singur temele, este mai liniştit şi ştie că ceva l-a atins în acea zi în care ne-am întâlnit.

霊気

REIKI ŞI ALIMENTAŢIA

În ceea ce priveşte alimentaţia practicanţilor Reiki, părerile privitoare la aceasta sunt împărţite: unii Maeştrii cer respectarea unor condiţii deosebite în cadrul alimentaţiei în timp ce alţii recomandă consumarea unor alimente mai uşoare, ce pot fi digerate uşor, punând accentul pe legume, fructe, cereale integrale şi evitarea produselor de [illegible], zaharuri rafinate, făină albă. Părerea noastră este că prin practicarea asiduă, zilnică, Reiki îl va duce pe student la o cunoaştere adâncă a Universului şi a propriului corp, ceea ce va avea drept consecinţă alegerea unui regim alimentar individualizat ce va ţine cont de necesităţile organismului. Ascultându-ne vocea propriului corp şi respectând cerinţele propriilor noastre organe vom învăţa să ne alimentăm corect. Pentru cei interesaţi punem la dispoziţie tabelul următor ce vă va ajuta la realizarea unei nutriţii corecte, sănătoase:

Alimente recomandate	Alimente nerecomandate
Lapte bătut, iaurt, kefir, brânză, soia, mazăre, fasole, linte, nuci, carne albă de peşte	Carne roşie: viţel, raţă, curcan, pui
Fructe proaspete: măceşe, afine, caise, smochine, migdale, mere, struguri, pere, gutui, pepene galben, pepene roşu	Zahăr, produse zaharoase, prăjituri, ciocolată, fructe confiate sau deshidratate, îndulcitori artificiali
Uleiuri vegetale presate la rece	Grăsimi de porc, gâscă, unt, slănină, smântână, brânzeturi grase
Pâine de secară, graham, neagră sau integrală	Pâine albă, paste făinoase, făină rafinată
Lămâie, oţet de mere, borş, zeamă de varză	Oţet alimentar, vin
Mentă, chimen, busuioc, usturoi, ceapă, pătrunjel	Condimente : piper, muştar, curry
Miere naturală, sucuri naturale de fructe	Sucuri ce conţin zahăr şi conservanţi

Apă naturală de izvor, apă minerală necarbogazoasă, ceai de plante	Apă de robinet
Propolis, polen, ginseng, cicoare, orz	Ceai negru, cola, băuturi alcoolice
Legume proaspete: morcovi, conopidă, brocoli, castraveţi, fasole verde, roşii, ţelină, ardei, sfeclă roşie	Legume congelate

Nu trebuie să uităm că Sensei Takata avea două reţete minunate pe care le reproducem mai jos:

Salata Reiki:

1 varză mare, 1 conopidă mare, 3 sfecle roşii, 5-6 frunze de ţelină. Toate acestea erau tăiate mărunt şi se consumau în decursul unei singure zile. Aceasta era singura hrană pe care Sensei Takata o consuma în perioada când susţinea cursuri intensive de Reiki.

Un **suc ce era destinat pentru a înlocui sângele**: 1 varză mare (albă sau verde), 1 legătură mare măcriş, 3 sfecle roşii, 4-5 frunze ţelină. Acesta era consumat pe parcursul unei zile de către doamna Takata în cursul lungilor sale deplasări. Este foarte probabil ca tocmai cele de mai sus să explice vitalitatea şi energia pozitivă a doamnei Takata până la o vârstă înaintată.

RESTRICŢII ÎN UTILIZAREA ENERGIEI REIKI?

În funcţie de şcoala Reiki în care aţi fost pregătiţi aţi luat cunoştinţă de o serie de situaţii în care nu ar trebui să folosiţi energia universală a [illegible]. Se pare că singura restricţie iniţială de a nu se utiliza Reiki care era predată de doamna Takata a fost existenţa fracturilor, dar între timp o [illegible] de alte tabuuri au fost adăugate. Cred că a sosit timpul ca acestea să fie infirmate. Rolul unui Maestru Reiki este să preia informaţia din aceste [illegible] şi să o experimenteze personal, urmând ca mai apoi, să predea mai departe doar părţile care au rezonat mai bine cu structura sa interioară sau au fost într-adevăr confirmate. Ca Maeştri Reiki, avem responsabilitatea de a transmite mai departe experienţa noastră, ceea ce este real în Reiki şi nu ceea ce credem noi că este real din punctul nostru de [illegible].

O situaţie des menţionată de maeştri Reiki este cea în care pacientul a suferit una sau mai multe **fracturi**. Această limitare a fost introdusă [illegible] în vedere faptul că Reiki accelerează procesul de vindecare al organismului, deci nu ar fi indicat ca să fie aplicat înainte ca oasele să fie [illegible] în poziţia corectă. Dar cum Reiki este o energie extraordinară [illegible] face doar lucruri minunate, nu cred că aplicarea Reiki înaintea [illegible] oaselor în poziţia corectă poate dăuna într-un fel. Fractura este un fenomen şocant, dureros şi neplăcut în acelaşi timp iar Reiki poate face o diferenţă distinctă, clară, după ce a fost aplicat accidentatului. Reiki este [illegible] prin intenţie iar faptul că eu, ca simplu practicant nu voi transmite Reiki accidentatului nu va împiedica Sursa să trimită energie direct spre [illegible].

O altă situaţie la fel de confuză este că nu va trebui să efectuaţi Reiki atunci cînd pacientul a fost **operat pe cord** având implantat un stimulator cardiac. Această limitare a apărut având în vedere natura electromagnetică a energiei Reiki care va interfera cu frecvenţa stimulatorului producând dereglarea funcţionării acestuia şi eventualul [illegible] al pacientului. Până la această oră nu s-au efectuat studii sau

experienţe care să evidenţieze clar această afirmaţie. De asemenea, natura electromagnetică a Reiki nu a putut fi determinată prin nicio metodă.

De asemenea, nu ar trebui să transmiteţi energie unei **persoane care conduce o maşină** pentru că s-ar putea să adoarmă. Să nu transmitem energie unei **persoane care este sub efectul anestezicelor** pentru că s-ar putea să se trezească, sau să nu transmitem energie cuiva care se află **în cursul unei operaţii** pentru că este posibil să accentuăm hemoragia acestuia sunt alte situaţii des pomenite în cadrul diverselor cursuri Reiki dar toate acestea sunt simple restricţii, fără nicio valoare pentru că ele nu au în spatele lor niciun suport real.

Toate aşa-zisele interdicţii Reiki pe care le-am pomenit mai sus le-am „încălcat": am transmis energie unei persoane ce avea o fractură şi totul a fost bine, am transmis energie înaintea unei operaţii, în timpul şi după operaţie iar efectul a fost surprinzător pentru medici prin sângerarea extrem de redusă ce a avut loc şi recuperarea foarte rapidă. La o săptămână după operaţie pacienta era plină de energie, complet refăcută, cu poftă de viaţă comparativ cu persoane care nu au beneficiat de tratament Reiki şi care se aflau ţintuite în pat, luând calmante. Am lucrat pe pacienţi cardiaci în criză la fel ca şi pe hipertensivi iar efectele au fost întotdeauna cele aşteptate. Am transmis energie persoanelor ce conduceau maşina, inclusiv mie, iar drumul s-a desfăşurat fără niciun incident.

Dacă ne reamintim întotdeauna că Reiki este o energie minunată care are propria sa inteligenţă, ştiind unde şi cum să acţioneze ce efect să producă pentru binele superior al pacientului atunci nu avem niciun motiv serios în a limita aplicarea acestuia în toate situaţiile expuse mai sus.

Să nu uităm că Reiki trebuie practicat zilnic, apoi odată cu dezvoltarea energiei dumneavoastră se poate exersa chiar şi în timpul somnului. Să încercăm să nu „facem Reiki" ci să respirăm cu fiecare celulă această binecuvântare a Spiritului... pur şi simplu să îl Trăim. Atunci putem spune că am înţeles doar o mică parte din secretele sale.

CUM STUDIEM REIKI?

De regulă, în sistemul original Usui Reiki sau sistemul natural de vindecare al lui Usui aşa cum este practicat în SUA se cunosc trei niveluri şi anume:

Gradul 1 - se focalizează pe învăţarea noţiunilor de istorie a Reiki, poziţiilor de mâini, autotratmentului şi a tratamentului altor persoane precum şi a aplicabilităţii Reiki în viaţa de zi cu zi.

Gradul 2 – este concentrat pe învăţarea a trei simboluri sacre, modalităţile de lucru cu acestea şi învăţarea tratamentului mental-emoţional şi distal.

Gradul 3 – este axat pe învăţarea simbolului de Maestru, a procedurilor de acordaje şi a predării cursurilor.

Primele două niveluri sunt cele de practician Reiki iar nivelul 3 este cel de Maestru Reiki care poate transmite mai departe acest sistem.

În Japonia structura acestor niveluri este uşor diferită, aici fiind cunoscute minim patru niveluri şi anume: **Shoden** (prima învăţătură), **Okuden** (învăţătura secretă), **Shinpiden** (învăţătura spiritului) şi **Shihan** (Maestru care predă integral sistemul şi care îşi rezervă dreptul de a deschide propria sa şcoală).

Primul grad denumit *Shoden* are ca scop principal găsirea propriului drum spiritual, autovindecare şi vindecarea celor din jurul tău. Studentul este instruit în metodele de autopurificare şi vindecare proprie şi primeşte nenumărate *Reiju* pentru a fi realizată conectarea cu sursa de energie. Prin practicarea tehnicilor intuitive de la acest nivel studentul îşi dezvolta acele abilităţi care îl făceau deosebit de sensibil la energie şi îl recomandau spre următorul nivel.

Cel de-al doilea nivel, denumit *Okuden*, era împărţit în două secţiuni distincte şi anume: *Okuden Zenki* (unde se învăţau primele două simboluri împreună cu *kotodamele* ce le activează, metode specifice de purificare precum şi tehnici de tratament cu ochii sau cu ajutorul suflului) şi *Okuden Koki* (aici erau însuşite simbolul conectării, practica tra-

tamentului la distanţă şi tehnici de schimbare a sîngelui şi de lucru cu subconştientul).

Nivelul următor, cel de *Shinpiden* aducea noi învăţături spirituale, studentul învăţând cum să lucreze cu *Kotodama* specifică doar Maeştrilor. Pentru a atinge acest nivel noul candidat primea numeroase *Reiju* (iniţieri în stil japonez).

Ultimul nivel cel de *Shihan* reprezenta stadiul unde studentul primea multiple *Reiju* dar şi alte acordaje înalte (sursele japoneze indică minimum două), învăţa procesul de *Reiju*, practica meditaţia Lotusului. După acest ultim nivel era calificat să predea şi să acordeze în această minunată artă care este Reiki, fiind încurajat să îşi deschidă propria sa şcoală.

Există şi alte şcoli de Reiki care folosesc clasificarea *Shoden* (învăţătura de bază), Chuden (nivelul intermediar), *Okuden* (învăţătură ascunsă, marile mistere, marea învăţătură ascunsă), *Shinpiden* (misterele spiritului, metoda divină,·învăţăturile divine), *Kaiden* (aprofundarea sistemului).

În toate şcolile de Reiki din Japonia se insistă pe transmiterea directă, nemijlocită a învăţăturilor respective (termenul de *Jikiden* este aici folosit în mod special pentru cei iniţiaţi), de la Maestru (*Shihan*, *Soke* având sensul de conducător al şcolii de Reiki). Cerinţele privitoare la durata parcurgerii nivelurilor, numărul de iniţieri efectuate, simbolurile folosite în acea şcoală sunt considerate învăţături sacre ce trebuie transmise cu demnitate, onoare şi cu o responsabilitate aparte.

霊
気

Iată ce spunea Sensei Mikao Usui despre metoda sa într-un interviu care a fost luat prin anul 1923-1924:

„Este un vechi obicei să se predea o metodă doar descendenţilor unei familii, pentru a menţine prosperitatea, abundenţa în interiorul acesteia. Îndeosebi în societatea modernă, în care trăim, dorim să împărtăşim fericirea coexistenţei şi a prosperităţii comune. Deci nu voi permite doar accesul familiei mele, pentru a păstra metoda numai pentru noi. Metoda mea, Usui Reiki Ryoho, este originală, nu există una la fel ca ea în lume. Aş vrea să răspândesc metoda aceasta publicului, pentru fericirea şi în beneficiul tuturor. Reiki Ryoho este bazată pe puterea intuitivă din Univers. Prin această putere corpul devine sănătos, îşi sporeşte fericirea şi liniştea minţii.
În zilele noastre oamenii au nevoie de îmbunătăţiri şi refaceri în interiorul şi exteriorul vieţii, aşa că motivul pentru care fac publică metoda mea este de a-i ajuta pe oamenii să lupte cu bolile trupului şi ale minţii."

Ce este Usui Shiki Reiki Ryoho?

– Plini de gratitudine am primit şi trăim în acord cu principiile Reiki, aşa cum au fost indicate de către împăratul Meiji. Pentru a cunoaşte adevăratul drum spiritual al umanităţii, noi trebuie să trăim în acord cu aceste principii. Aceasta înseamnă că va trebui să învăţăm să ne dezvoltăm spiritul şi corpul prin practică. Pentru a realiza acest deziderat, trebuie să ne vindecăm întâi spiritul, abia apoi vom face corpul sănătos. Când mintea noastră îşi regăseşte singură calea sănătăţii, prin onestitate şi seriozitate, corpul va deveni complet sănătos singur. Astfel mintea şi corpul devin una, iar

noi vom trăi o viață în pace și bucurie. [illegible] *noi înșine și bolile celorlalți, îmbunătățind și dezvoltând* [illegible] *noastră, cât și pe a celor din jur. Acesta este* [illegible] *Ryoho.*

– Există vreo similitudine cu hipnotismul, [illegible] **concentrarea Ki în abdomenul inferior și apoi** [illegible] **printr-un strigăt),** ***Shinko Ryōho*** **(terapia religioasă)** [illegible] **alte metode? Mai cunoșteți o formă similară** [illegible] **alt nume?**

– Nu, nu există nicio similitudine [illegible] *metodele descrise mai sus. În urma* [illegible] *acest secret spiritual: Reiki este o metodă* [illegible]

– Atunci, ar putea fi vorba [illegible] **metodă spirituală de tratament)?**

– Corect, am putea [illegible] *am putea afirma că este o metodă* [illegible] *energia Ki și lumina iradiază din* [illegible] *tratamentul, îndeosebi prin ochi,* [illegible] *fie își fixează privirea* [illegible] *suflă peste ea sau atinge* [illegible] *dureri provocate de colici,* [illegible] *arsuri sau alte inflamații* [illegible] *afecțiune cronică nu este* [illegible] *mai mult timp. Dar faptele* [illegible] *unei afecțiuni cronice* [illegible] *explicat acest fenomen* [illegible] *este întotdeauna* [illegible] *imaginată. Da-* [illegible] *Reiki, ați fi de* [illegible] *nu pot ignora rea-* [illegible]

[illegible] **vindecarea să se** [illegible]

[illegible] *metode psihi-* [illegible] *Admirația și cre-* [illegible] *prin sugestie.* [illegible] *sau re-* [illegible] *în cazul*

copiilor mici dar și a oamenilor grav bolnavi și aflați în stare inconștientă. Din 10 persoane poate doar una singură va avea încredere în rezultatele tratamentului chiar de la prima ședință. Dar după primul tratament majoritatea oamenilor se simt mai bine, iar încrederea se dezvoltă în ei.

– Ce fel de probleme de sănătate pot fi vindecate cu ajutorul Usui Reiki Ryoho?

– Toate afecțiunile, indiferent că au fost cauzate de factori psihologici sau fizici, pot fi vindecate cu Usui Reiki Ryoho.

– Usui Reiki Ryoho poate vindeca doar boli?

– Nu, nu numai boli ale corpului fizic. Pot fi de asemenea vindecate obiceiuri dăunătoare, nesănătoase, probleme de ordin psihologic ca deznădejdea, slăbiciunea caracterului, frica, dificultatea de a lua decizii, nervozitatea. Cu ajutorul Reiki, spiritul devine una cu Dumnezeu sau Buddha, iar fiecare poate să-și conducă viața fericit și să vindece alte ființe umane.

– Cum lucrează Usui Reiki Ryoho?

– Nimeni nu mi-a încredințat această metodă și nici n-am studiat ca să ating puterea psihică de a vindeca. Am realizat, într-un mod cu totul întâmplător, că am primit această putere de a vindeca, simțind aerul într-un mod misterios, în timp ce posteam. Așa că, deși sunt fondatorul, îmi vine chiar și mie greu să explic. Savanții și oamenii inteligenți au cercetat acest fenomen, dar știința modernă nu-l poate explica. Iar eu cred că acea zi va veni cândva, în mod firesc.

– Usui Reiki Ryoho folosește vreun medicament sau are efecte secundare?

– Nu, nu folosește ceva din arsenalul medical. Așintirea privirii spre zona afectată, suflul, lovirea ușoară, atingerea sau așezarea mâinilor pe acea zonă constituie singurul mod de tratament.

– Este necesar să am studii de medicină?

– Metoda mea nu se bazează pe știința modernă, deci nu este necesar să aveți cunoștințe de medicină. Dacă este vorba de o boală a creierului, eu tratez capul. Dacă este prezentă o durere de stomac, tratez stomacul. Dacă sunt probleme cu ochii, tratez ochii. Este

nevoie de puţin timp pentru tratament şi efectuarea lui este foarte simplă. Acestea ar fi motivele pentru care metoda mea este foarte originală.

Oamenii ar putea crede că genul acesta de vindecare este dăruit numai celor aleşi, nu obţinut prin instruire. Este adevărat?

Nu, fireşte. Orice existenţă are putere de vindecare: plantele, copacii, animalele, peştii şi insectele, dar în special omul, ca stăpân al creaţiei, are o putere remarcabilă. Usui Reiki Ryoho este materializarea puterii de vindecare pe care o are fiinţa umană.

– Atunci, oricine poate să primească *Reiju* (iniţierea în stil japonez) în Usui Reiki Ryoho?

– Desigur, bărbat sau femeie, tânăr sau bătrân, oameni cu studii sau nu, oricine care acţionează conştient poate primi cu acurateţe şi în timp relativ scurt puterea de a se vindeca şi de a-i vindeca pe alţii. Am învăţat nu mai mult de o mie de oameni, dar nici măcar unul n-a eşuat în acest lucru. Oricare dintre ei este capabil să vindece boli, având doar Shoden *(primul grad). Aţi putea crede că e misterios să căpătaţi puteri vindecătoare într-un timp scurt, dar faptul este rezonabil. Este chiar o caracteristică a metodei mele ca boli dificile sa fie vindecate cu uşurinţă.*

– Dacă îi pot vindeca pe ceilalţi, mă pot vindeca şi pe mine însumi?

– Dacă nu vă puteţi vindeca pe dumneavoastră, cum i-aţi putea vindeca pe ceilalţi?

– Cum pot primi *Okuden* (gradul al doilea)?

– Okuden include Hatsu Rei Ho, *metoda atingerii cu palmele, metoda lovirii uşoare cu palmele, metoda apăsării cu palmele, metoda percepţiei ultrasenzoriale. Gradul acesta îl predau celor care au învăţat* Shoden, *care sunt practicanţi statornici, au o bună conduită morală şi sunt entuziaşti.*

– Există un nivel superior gradului al doilea (*Okuden*)?

– Da, este un nivel numit Shinpiden.

Rezultatele autotratamentului / tratamentului Reiki

Practicând zilnic Reiki, viaţa dumneavoastră se va schimba radical. Iniţial veţi observa o schimbare a atitudinii faţă de dumneavoastră a celor din jur, apoi veţi iradia o stare de calm, linişte, pace interioară, iar oamenii se vor simţi bine în prezenţa dumneavoastră, chiar dacă nu spuneţi absolut nimic. Într-o primă fază creşte sensibilitatea şi senzitivitatea palmelor, apoi intuiţia se dezvoltă foarte mult. Urmează apoi o fază mai avansată, în care veţi fi capabil să sesizaţi dezechilibrele energetice şi afecţiunile unei persoane trecând doar pe lângă ea, chiar fără a o atinge. Lucrurile nu se opresc aici. Practicând şi mai departe Reiki, vi se poate deschide instantaneu al treilea ochi (ochiul spiritului) cu ajutorul căruia veţi vedea multe lucruri interesante. Apoi, după o altă perioadă de practică, se pot dezvolta telepatia şi clarauzul.

Nu trebuie să ne credeţi pe cuvânt, ci pur şi simplu este necesar să practicaţi ca să puteţi proba chiar dumneavoastră veridicitatea celor afirmate. Aceasta este calea directă, scurtă şi fără niciun dubiu.

Autotratamentul Reiki

Autotratamentul Reiki este destinat a fi executat zilnic, pentru îmbunătăţirea stării de sănătate, eliminarea obiceiurilor nesănătoase, obţinerea unei stări de relaxare, dublată de o linişte interioară şi de accesarea abilităţilor latente din dumneavoastră.

Reiki nu se poate învăţa, chiar dacă zilnic citiţi câteva ore despre el. **Practica Reiki este cea mai valoroasă carte, pe care fiecare dintre noi o putem scrie.** Practicând zilnic doar 30 de minute, veţi realiza mult mai multe decât citind ore întregi.

Dacă acest tratament este făcut zilnic, pentru o perioadă de aproape cinci săptămâni va aduce o serie de beneficii: veţi deveni mai echilibraţi, cu o gândire clară, limpede, veţi vedea esenţialul într-o problemă,

veţi descoperi noi soluţii, pe care până atunci, poate, nimeni nu le-a pus în discuţie – toate acestea coroborate cu îmbunătăţirea sănătăţii sau chiar cu vindecarea unor afecţiuni.

În urma autotratamentului vi se va regla metabolismul, veţi alege în mod inconştient doar acele alimente care sunt bune pentru dumneavoastră, dacă sunteţi fumător veţi reduce numărul ţigărilor pe care le fumaţi într-o zi, veţi fi mai odihnit, cu o mai bună vitalitate interioară, iar sistemul imunitar va fi stimulat.

Există două moduri în care vă puteţi efectua autotratamentul, şi anume:

- în faţa televizorului, ascultând ştirile, vizionând un film;
- fie într-o cameră separată, aerisită, cu o temperatură între 18° – 20°C, unde să nu fiţi deranjat pentru aproximativ o oră.

În ceea ce ne priveşte, ţinem să vă recomandăm cea de-a doua variantă. Dacă autotratamentul este practicat zilnic, veţi observa că după o perioadă durata acestuia va scădea în mod involuntar, ceea ce înseamnă că, în anumite zone, v-aţi refăcut potenţialul energetic. Dacă persistaţi în a continua tratamentul, veţi ajunge să îl efectuaţi în aproximativ 10 minute (cu rezultate la fel de bune ca şi cel de 60 de minute). Veţi accesa părţi şi informaţii mai puţin cunoscute din dumneavoastră, intuiţia se va dezvolta, ştiind când o anumită persoană vă minte, sau când spune adevărul. Acesta este doar primul pas, care se realizează doar prin efort personal.

Autotratamentul va trebui efectuat zilnic, sau chiar de două ori pe zi; dimineaţa ca un exerciţiu de înviorare şi seara înainte de culcare.

霊気

AUTOTRATAMENT (POZIŢII STANDARD)

Poziţiile de mâini utilizate de *Sensei* Usui

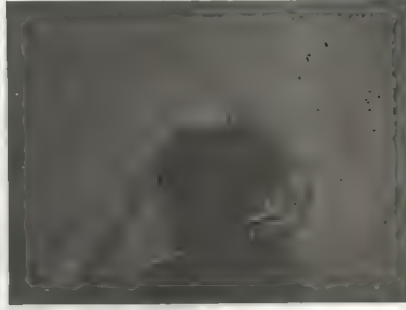
Aceste poziţii descrise mai jos au fost predate de *Sensei* Usui tuturor studenţilor săi. Ele pot fi folosite pentru autotratament sau pentru tratarea altor persoane. În acest ultim caz pacientul va sta aşezat pe un scaun, în timp ce i se vor aplica pe rând cele cinci poziţii de bază utilizate de *Sensei* Usui:



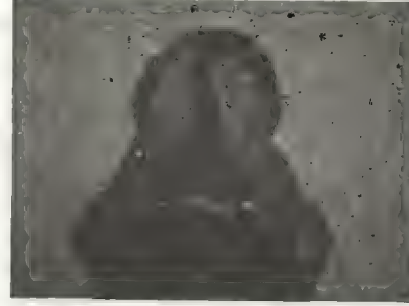
1. Zento Bu – plasaţi ambele mâini pe faţă, paralele, cu degetele orientate în sus spre frunte.



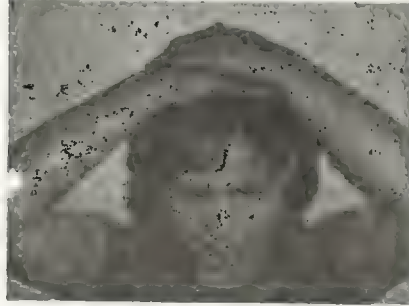

2. *Sokuto Bu* – mâinile sunt plasate pe ambele tâmple în acelaşi timp.

3. *Koutou Bu* – o mână la spatele capului, la jumătatea distanţei dintre creştetul capului şi măduva spinării, iar cealaltă aşezată pe frunte.



4. *Enzui Bu* – plasaţi ambele mâini în spatele capului, cu degetele îndreptate în sus, ca în imaginea de mai sus dar atingându-se pe toată lungimea lor.



5. *Toucho Bu* – ambele mâini sunt plasate în creştetul capului, una peste cealaltă.

Rezervaţi-vă aproximativ 30 de minute pentru a exersa zilnic poziţiile acestea de mâini. Ele pot fi folosite şi în tratamentul distal alături de simbolurile respective.

Cele 12 poziţii de mâini utilizate de *Sensei* Hayashi şi *Sensei* Takata

Se ştie că *Sensei* Usui utiliza cinci poziţii de mâini, după care folosea Reiji Ho şi Byosen Reikan Ho. *Sensei* Hayashi a preluat cele cinci poziţii de mâini, dar utiliza în mod frecvent cele şapte poziţii de mâini cunoscute de medicina tradiţională chineză. Totuşi, atunci când a transmis mai departe sistemul Reiki doamnei Takata, i-a arătat 12 poziţii de

mâini, considerate şi astăzi tradiţionale în Usui Reiki (aşa cum este el practicat în occident).

Poziţiile de mâini utilizate în cadrul autotratamentului reiki

În cele ce urmează vom descrie cele 12 poziţii tradiţionale de aplicare a mâinilor cunoscute în toate şcolile Reiki din lume. Acestea poziţii sunt considerate cele originale transmise de doamna Takata, dar care nu sunt predate în şcoala japoneză de Reiki, deoarece studentul este instruit şi încurajat să practice *Byosen Reikan Ho* şi *Reiji Ho*, care îl ajută să simtă energia şi să facă aprecierile corespunzătoare pentru a-şi ajusta autotratamentul sau a îmbunătăţi tratamentul altor persoane. **Reiki este intuiţie, simţ, practică, nu dogmă strictă!**

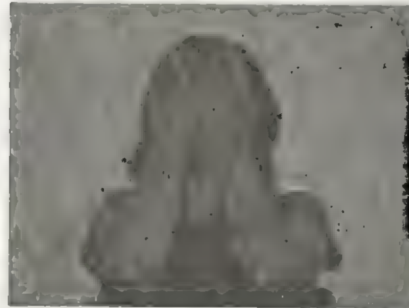
În cadrul poziţiilor pentru autotratament se cunosc patru poziţii pentru cap, patru poziţii pentru partea din faţă a corpului şi patru poziţii pentru partea din spate a corpului. Fiecare poziţie va fi menţinută între 3-5 minute, astfel că un autotratament se desfăşoară în aproximativ 40-60 de minute.

Dacă în cazul autotratamentului fiecare îşi poate atinge propriul corp, în cazul tratamentului efectuat unei alte persoane palmele vor fi aşezate paralel cu corpul pacientului, cu degetele întinse şi relaxate. Ele se pot aplica direct pe corpul pacientului sau uşor deasupra acestuia, dar în niciun caz nu se vor atinge zonele intime ale pacientului, acesta fiind tratat întotdeauna numai îmbrăcat.

În unele şcoli de Reiki se recomandă ca pacientul să fie atins permanent, pentru toate poziţiile de mâini (cu excepţia zonelor care pot fi considerate intime), considerând că astfel pacientul primeşte o încredinţare suplimentară că i se efectuează un tratament eficient şi că terapeutul este alături de el, susţinându-l în rezolvarea problemelor pe care le are.

Poziţiile Reiki pentru cap

Poziţia C1

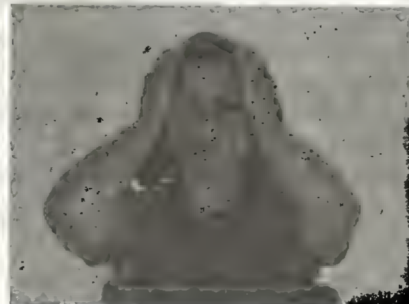


Localizare: palmele se aplică pe faţă, podul palmelor fiind situat la nivelul ochilor; palmele pot fi ţinute lipite una de cealaltă de-a lungul degetelor mici ale mâinilor. Nasul rămâne liber, pentru a nu jena respiraţia. Cât timp se face tratament pentru această poziţie, ochii sunt închişi şi, evident, nu se poartă ochelari.

Indicaţii: în cazul afecţiunilor oculare (iritaţii, cataractă, glaucom, daltonism, hipermetropie, miopie, astigmatism), afecţiuni nazale (sinuzită nazală, lipsa mirosului-anosmie, rinite), alergii (febra fânului, alergie la polen, rinită alergică), dureri de cap, accidente vasculare cerebrale. De asemenea, este indicată pentru reducerea stresului şi pentru relaxare. Permite o mai bună exprimare a conceptelor intelectuale şi o concentrare mentală mai performantă. Dezvoltă intuiţia şi ajută la regăsirea sinelui individului.

Poziţia C2

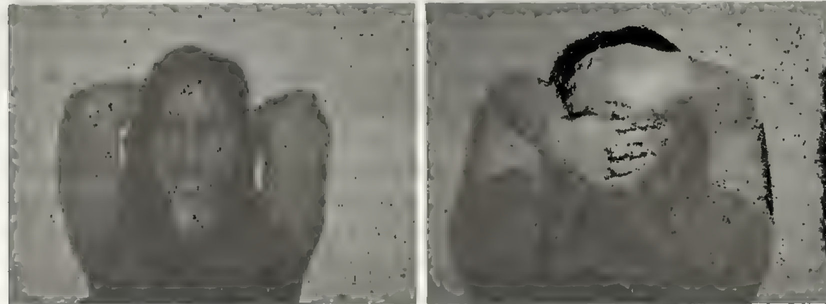




Localizare: palmele se vor aplica de o parte şi de cealaltă a capului, la nivelul tâmplelor.

Indicaţii: contribuie la echilibrarea ambelor emisfere cerebrale, la rezolvarea problemelor de învăţare, memorie sau de coordonare motorie. Este indicată în cazul migrenelor, traumatismelor craniene, tulburărilor circulatorii, convulsiilor de orice natură, depresiei şi pentru a controla senzaţia de frică.

POZIŢIA C3

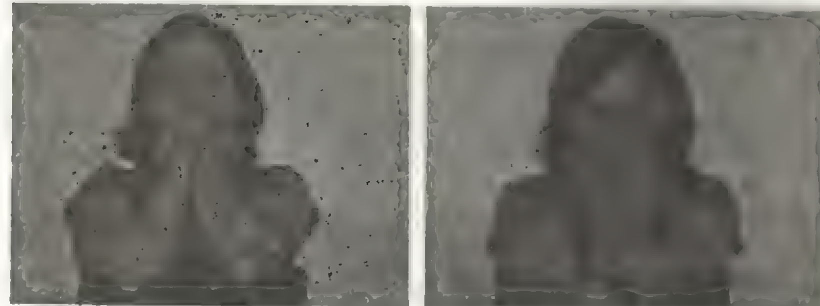




Localizare: în această poziţie palmele se vor aplica orizontal sau vertical, una lângă cealaltă în zona occipitală.

Indicaţii: problemele oculare, în special pentru cele care afectează nervul optic şi cortexul vizual, migrene, accidente vasculare cerebrale, sângerări nazale, dar şi pentru controlul greutăţii corporale sau insomnie. Poziţia este foarte utilă în cazul şocurilor mental-emoţionale, pentru dobândirea echilibrului. Promovează o stare profundă de relaxare.

POZIŢIA C4





Localizare: palmele se vor aplica în jurul gâtului, dar acesta nu trebuie neapărat atins; pentru a face poziţia cât mai comodă vă oferim câteva variante de a poziţiona palmele.

Indicaţii: pentru afecţiuni ale coardelor vocale, traheită, laringotraheită, tiroidită, hipo şi hipertiroidie, paratiroidită, dar şi în cazuri de hipocalcemie sau spasmofilie. Creşte fluxul sangvin spre creier. Poate fi utilizată în cazul problemelor de vorbire, reglează tensiunea arterială, fiind utilă atât în hipertensiune, cât şi în hipotensiune arterială. Ajută la dezvoltarea comunicării, creşte încrederea în sine, creativitatea şi expresivitatea şi duce la o stare de calm interior.

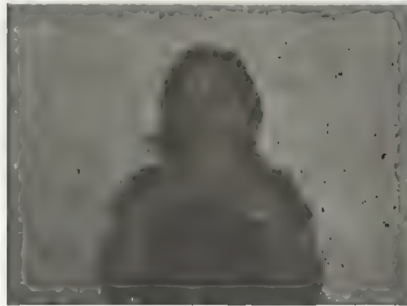
NOTĂ:

Există unele poziţii suplimentare recomandate de diferiţi maeştri Reiki studenţilor lor, care au derivat dintr-o practică asiduă a autotratamentului. Pentru cei interesaţi amintim aici poziţia în ca-

re mâinile sunt plasate pe ambele urechi (poziţia fiind recomandată pentru diverse afecţiuni ale urechii medii şi interne, pentru realizarea echilibrului), în creştetul capului (amintind de poziţia clasică a lui *Sensei* Usui denumită *Toucho Bu*) şi mâna dreaptă pe frunte şi cea stângă pe ceafă (care ne aduce aminte de poziţiile practicate pentru eliminarea unui obicei dăunător sănătăţii sau de metoda de accesare a subconştientului). Toate sunt ilustrate în acest ghid.

Poziţiile Reiki pentru partea din faţă a trunchiului

POZIŢIA T1



Localizare: palmele se vor aplica pe piept, cât mai aproape de baza gâtului.

Indicaţii: în stimularea imunităţii organismului, fiind utilă în diverse infecţii (pneumonii, traheite, laringotraheite, răceli, gripă, bronşită), leucemie, eliminarea chisturilor şi tumorilor, astm bronşic. De asemenea, contribuie la reglarea ciclului menstrual. Promovează liniştea interioară, stabilitatea mentală şi armonia.

Este cunoscut de mai bine de câteva mii de ani un exerciţiu care era practicat de către toate şcolile iniţiatice şi anume lovirea uşoară a timusului de 10-20 ori în fiecare dimineaţă după trezire. Se crede că această activitate nu numai că va ajuta la trezire dar va stimula şi sistemul imunitar.

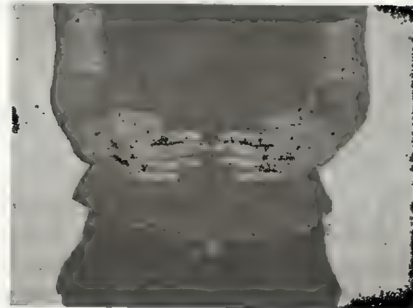
POZIŢIA T2



Localizare: palmele se vor aplica pe corp, cu vârfurile degetelor atingându-se la nivelul plexului solar.

Indicaţii: pentru majoritatea afecţiunilor inimii şi plămânilor (infarct miocardic, insuficienţă cardiacă, tulburări de ritm cardiac, hipertensiune, hipotensiune, bronşite, astm bronşic, pneumonii). Prin aplicarea acestei poziţii va creşte capacitatea de a iubi la toate nivelurile fiinţei dumneavoastră, se vor reduce emoţiile negative, va fi promovată încrederea. În cazul femeilor, această zonă este considerată intimă, de aceea, în cazul în care faceţi tratamentul altei persoane, nu trebuie să o atingeţi. Puteţi lucra în câmpul eteric al pacientei, plasându-vă mâinile la circa 3-5 cm deasupra corpului.

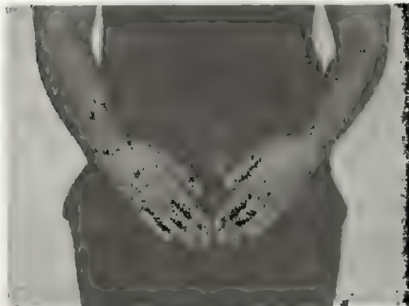
POZIŢIA T3



Localizare: palmele se aplică sub coaste, atingându-le chiar, cu marginea superioară.

Indicaţii: este extrem de benefică asupra majorităţii organelor abdominale, fiind recomandată în afecţiuni ale pancreasului (pancreatite, diabet zaharat, chist sau tumoare pancreatică), splenice (leucemii), ale vezicii biliare (dischinezii biliare, calculi biliari), hepatice (hepatită), ale stomacului (gastrite, ulcer gastric) sau ale intestinelor (ulcer duodenal). Este cunoscută ca utilă pentru o energizare rapidă.

Poziţia T4



Localizare: ambele palme se aplică sub formă de V în zona pelviană.

Indicaţii: este recomandată pentru afecţiuni ovariene (anexite, chisturi), afecţiuni ale uterului (fibroame, chisturi, tumori benigne), probleme menstruale, afecţiuni ale prostatei (prostatită), infecţii ale vezicii urinare (cistite), afecţiuni ale rectului (rectocolite), artrite, constipaţii sau diaree.

NOTĂ:

Există maeştri Reiki ce predau şi alte poziţii destinate autotratamentului aici amintind poziţia mâinilor plasate pe genunchi (indicată în cazul problemelor articulare sau circulatorii ale membrului inferior) şi poziţia în care acestea sunt puse direct pe tălpi (o poziţie foarte relaxantă, extrem de benefică pentru întregul organism). Trebuie să reamintim că pe urechi, pe tălpi, pe mucoasa nazală, pe coloana vertebrală, pe iris există zone reflexe ce corespund tuturor organelor şi zonelor corpului iar atunci când lucrăm energetic pe acestea apar rezultate notabile ce depăşesc uneori orice închipuire.

Acestea nu sunt poziţii tradiţionale, nu sunt predate de toţi maeştri Reiki dar sunt extrem de folositoare pentru cei ce doresc să le adauge în autotratamentul zilnic. Toate sunt ilustrate în acest ghid.

Poziţiile Reiki pentru partea din spate a trunchiului

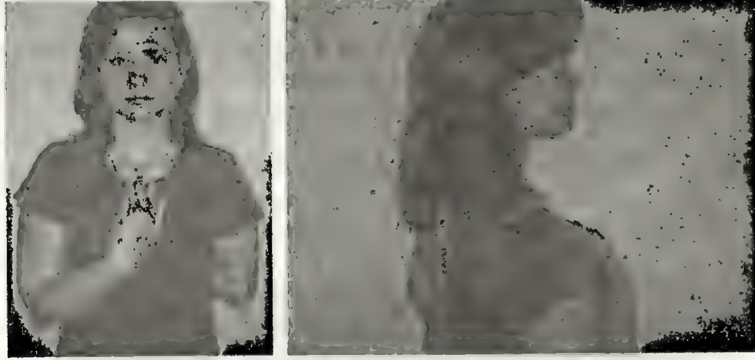
Poziţia S1



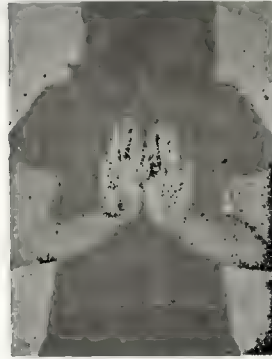
Localizare: ambele palme se vor aplica în zona umerilor, cu vârfurile degetelor îndreptate în jos.

Indicaţii: Poziţia este eficientă pentru tratarea spondilozei cervicale, afecţiunilor articulaţiei scapulo-humerale, astmului bronşic, oboselii, pentru reducerea stresului şi obţinerea relaxării.

Poziţia S2



Localizare 1: în această poziţie o palmă se plasează pe partea din faţă a trunchiului, la nivelul sternului, iar cealaltă se aplică pe spate, în zona corespondentă, pe mijlocul coloanei vertebrale. Nu contează care dintre mâini este situată în faţă şi care în spate.

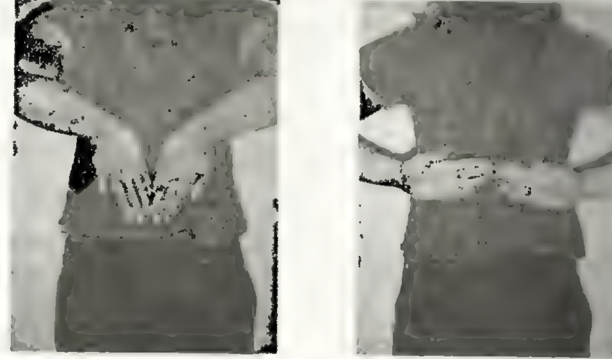


Localizare 2: pentru cei cu mobilitate mare a articulaţiei umărului, palmele se pot aşeza ca în varianta de mai sus.

Indicaţii: poziţia este utilă în rezolvarea problemelor de coloană vertebrală, pentru afecţiuni pulmonare, cardiace, în cazuri de insomnie, pentru obţinerea relaxării prin acţiunea palmei la nivelul „punctului celor 100 de oboseli" – un punct reflex cunoscut de medicina orientală,

în care se acumulează întreaga oboseală a organismului şi care, atunci când este stimulat, duce la o relaxare totală a musculaturii spatelui.

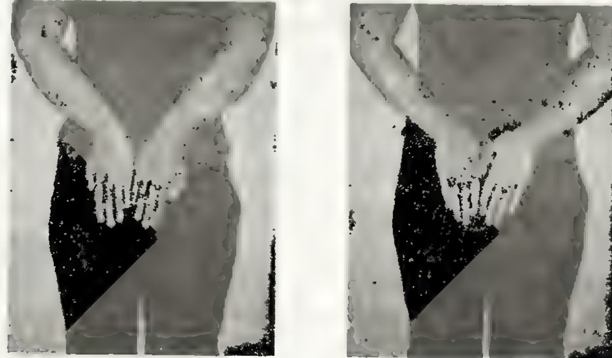
Poziţia S3



Localizare: palmele sunt situate de o parte şi de alta a coloanei vertebrale, în zona rinichilor; puteţi aplica palmele sau dosul lor (după cum am mai spus, după activare, ambele feţe ale palmelor devin active).

Indicaţii: Poziţia este recomandabilă pentru hipertensiune, şoc, afecţiuni renale (infecţii, calculi, chisturi renale, rinichi malformat), probleme ale coloanei vertebrale, în regiunea lombară. Este considerată o poziţie de liniştire, relaxare şi clarificare a opţiunilor.

Poziţia S4



Localizare: ambele palme sunt aplicate în V, deasupra coccisului; puteți aplica palmele sau dosul lor pe coccis.

Indicații: această poziție este recomandabilă pentru dureri lombare, sciatică, afecțiuni ale aparatului genito-urinar, dezintoxicarea organismului, coxartroză, constipație. Prin această poziție se stimulează energia sexuală.

霊
気

TRATAMENT ACORDAT ALTEI PERSOANE (POZIȚII STANDARD)

Tratamentul Reiki

Odată ce ați fost acordați pe frecvența de lucru a energiei Reiki, puteți accesa această frecvență ori de câte ori doriți, în beneficiul dumneavoastră sau al altora. Nu este necesar să practicați autotratamentul timp de câteva luni pentru a realiza un tratament cu rezultate bune pe altcineva. Să presupunem că o persoană din familie are o durere de cap. Dumneavoastră știți că îl puteți ajuta și nu o faceți pentru că nu aveți cele câteva luni de autotratament efectuat pe dumneavoastră? Atunci, la ce bun ați mai urmat un asemenea curs?

Atât maeștrii japonezi de Reiki, cât și cei americani îi comunică studentului că poate face un tratament altei persoane imediat după ce acordajul a fost primit și recomandă practicarea Reiki cât mai des cu putință. Se poate spune că nici nu realizați ce multe ați obținut într-o singură zi de curs Reiki, când dintr-o persoană obișnuită ați devenit un vindecător. O sugestie, a cărei aplicare se va dovedi de folos în viitor, este să țineți un jurnal pentru a vă nota impresiile din timpul tratamentelor, evoluția acestora sau câteva gânduri frumoase.

Exersați, încercați să experimentați tot ceea ce ați învățat și aplicați ceea ce vi se potrivește cel mai bine.

SFATURI PRACTICE PENTRU EFECTUAREA UNUI TRATAMENT REIKI

Este imperios necesară renunțarea la alcool sau droguri înaintea începerii autotratamentului sau a tratamentului Reiki. Rezultatele pozitive ale tratamentului sau autotratamentului Reiki apar în decurs de câteva zile. Tratamentul Reiki poate fi efectuat pacientului care fie stă pe un scaun, fie se află întins pe o canapea sau pe o masă de tratament. Important este ca atât terapeutul, cât și pacientul să stea comod. Singura cerință este să vă plasați mâinile dumneavoastră direct pe corpul pacientului

Localizare: ambele palme sunt aplicate în V, deasupra coccisului; puteţi aplica palmele sau dosul lor pe coccis.

Indicaţii: această poziţie este recomandabilă pentru dureri lombare, sciatică, afecţiuni ale aparatului genito-urinar, dezintoxicarea organismului, coxartroză, constipaţie. Prin această poziţie se stimulează energia sexuală.

霊
気

TRATAMENT ACORDAT ALTEI PERSOANE (POZIŢII STANDARD)

Tratamentul Reiki

Odată ce aţi fost acordaţi pe frecvenţa de lucru a energiei Reiki, puteţi accesa această frecvenţă ori de câte ori doriţi, în beneficiul dumneavoastră sau al altora. Nu este necesar să practicaţi autotratamentul timp de câteva luni pentru a realiza un tratament cu rezultate bune pe altcineva. Să presupunem că o persoană din famile are o durere de cap. Dumneavoastră ştiţi că îl puteţi ajuta şi nu o faceţi pentru că nu aveţi cele câteva luni de autotratament efectuat pe dumneavoastră? Atunci, la ce bun aţi mai urmat un asemenea curs ?

Atât maeştrii japonezi de Reiki, cât şi cei americani îi comunică studentului că poate face un tratament altei persoane imediat după ce acordajul a fost primit şi recomandă practicarea Reiki cât mai des cu putinţă. Se poate spune că nici nu realizaţi ce multe aţi obţinut într-o singură zi de curs Reiki, când dintr-o persoană obişnuită aţi devenit un vindecător. O sugestie, a cărei aplicare se va dovedi de folos în viitor, este să ţineţi un jurnal pentru a vă nota impresiile din timpul tratamentelor, evoluţia acestora sau câteva gânduri frumoase.

Exersaţi, încercaţi să experimentaţi tot ceea ce aţi învăţat şi aplicaţi ceea ce vi se potriveşte cel mai bine.

SFATURI PRACTICE PENTRU EFECTUAREA UNUI TRATAMENT REIKI

Este imperios necesară renunţarea la alcool sau droguri înaintea începerii autotratamentului sau a tratamentului Reiki. Rezultatele pozitive ale tratamentului sau autotratamentului Reiki apar în decurs de câteva zile. Tratamentul Reiki poate fi efectuat pacientului care fie stă pe un scaun, fie se află întins pe o canapea sau pe o masă de tratament. Important este ca atât terapeutul, cât şi pacientul să stea comod. Singura cerinţă este să vă plasaţi mâinile dumneavoastră direct pe corpul pacientului

sau în vecinătatea acestuia. Dacă doriţi să vă dedicaţi practicii Reiki, încercând prin aceasta să ajutaţi cât mai mulţi oameni câteva sugestii practice ar putea să vă fie de folos. Decizia de a efectua sau de a refuza un tratament Reiki revine în întregime terapeutului.

CAMERA PENTRU TRATAMENT

- Să fie situată într-o zonă liniştită, departe de zonele cu trafic intens
- Să fie vopsită în culori deschise (galben, roz, albastru deschis)
- Să fie discret luminată, pentru a ajuta pacientul să se relaxeze
- Să confere pacientului senzaţia de linişte, siguranţă, relaxare, pace
- Poate fi inundată de o muzică lentă, care imită zgomotele din natură (în acest caz veţi avea nevoie de un CD player şi câteva CD-uri cu muzică relaxantă)
- Se pot aprinde beţigaşe parfumate sau lumânări (dacă pacientul este alergic se foloseşte un dispozitiv pentru aromaterapie)

ÎNAINTEA TRATAMENTULUI

- Aerisim camera.
- Efectuăm o scurtă meditaţie de circa 15-20 minute sau un autotratament rapid de 30 de minute.
- După sosirea pacientului ne prezentăm, îl întrebăm ce afecţiuni are şi care este motivul ce l-a determinat să apeleze la Reiki.
- Îi explicăm pe scurt ce este Reiki
- Îi demonstrăm practic poziţiile de mâini pe care le vom folosi în timpul tratamentului.
- Îl anunţăm că nu îi vom atinge zonele private
- Trebuie să menţionăm despre posibila perioadă de dezintoxicare, de trei până la 21 zile, în care pacientul poate prezenta diverse simptome, de regulă de intensitate medie (tuse, urină închisă la culoare, uşoară diaree, transpiraţii). Aceasta nu este obligatorie, ea fiind mai preganantă la persoanele mai sensibile la energia Reiki.
- Îi vom răspunde la toate întrebările pe care le ridică privitor la tratamentul Reiki sau la evoluţia ulterioară a afecţiunii sale.

- Îl vom ruga să-şi dea jos pantofii, cureaua, cravata – tot ceea ce îl poate incomoda în timpul tratamentului
- Îl ajutăm să se întindă pe masa de tratament şi vom plasa sub genunchii şi ceafa acestuia nişte pături.
- Ne spălăm mâinile cu apă rece (În Japonia, la intrarea în temple, spălarea pe mâini se face ca un simbol al purificării).

ÎN TIMPUL TRATAMENTULUI

- Vom executa toate poziţiile de mâini pe care le-am prezentat anterior în cadrul secţiunii destinate tratamentului altei persoane.
- Nu vom medita, nu vom vizualiza absolut nimic şi nici nu ne vom concentrăm. Aceasta este o parte sensibilă a practicii Reiki care este însuşită doar după multe ore de autotratament. Scopul ei este de a ne asigura liniştea minţii, pacea sufletului şi reconectarea cu Sinele nostru superior.
- Trebuie să ne reamintim permanent că noi suntem doar un canal, cât se poate de curat şi de pur pentru energia Reiki.
- Vom vorbi cu pacientul numai dacă aceasta doreşte.
- Dacă pacientul adoarme în timpul tratamentului Reiki, nu-l vom trezi ci îl vom acoperi cu o pătură pentru a nu-i scădea temperatura corpului.
- Lăsaţi energia să curgă prin dumneavoastră fără a încerca să o dirijaţi!

DUPĂ TRATAMENT

- Îi spunem pacientului să deschidă ochii şi îl rugăm să se ridice.
- Ne spălăm din nou pe mâini, cu apă rece.
- Vom tăia orice legătură energetică cu pacientul.
- Îi oferim un ceai, în timp ce vom observa dacă s-a schimbat ceva în concepţia lui.
- Îl întrebăm despre senzaţiile pe care le-a avut în timpul tratamentului.
- Îi spunem să consume mai multă apă plată sau minerală decât deobicei pentru a ajuta organismul să elimine toxinele prin urină şi transpiraţie.
- Stabilim data următoarei întâlniri.

DUPĂ PLECAREA PACIENTULUI

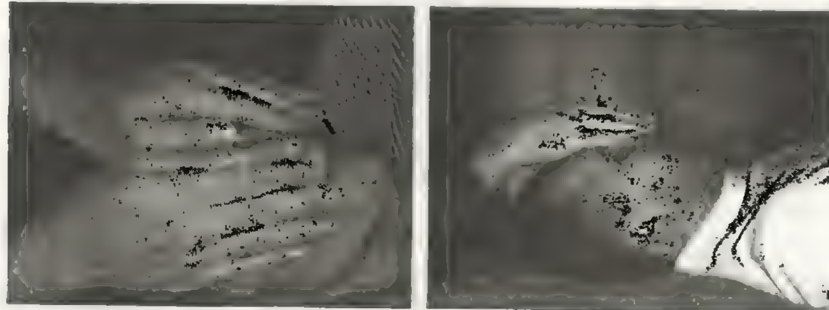
- Purificăm energetic camera
- Aerisim încăperea
- Efectuăm o meditaţie scurtă sau un duş

DURATA TRATAMENTULUI REIKI

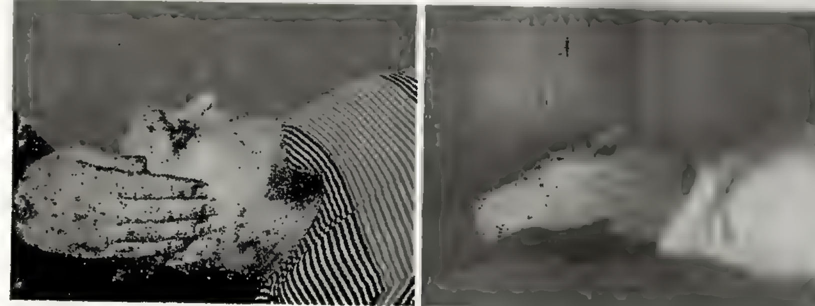
- De regulă, un tratament Reiki durează aproximativ 10 – 14 zile consecutive, în ritmul de o şedinţă pe zi.
- Dacă este vorba despre un caz mai grav, atunci se recomandă minimum două tratamente Reiki în aceeaşi zi (unul dimineaţa şi celălalt după-amiaza).
- Este posibil ca în cursul zilei să efectuăm mai multe transmisii energetice la distanţă, pentru unii dintre pacienţi, fireşte, în condiţiile în care avem iniţierea pentru gradul 2 Reiki sau alte niveluri superioare acestuia.

Poziţiile de mâini utilizate în cadrul tratamentului sunt cele arătate în fotografiile următoare. Efectele acestor poziţii, corespondenţele cu organele şi glandele, afecţiunile pentru care se vor folosi – toate sunt descrise în poziţiile corespondente folosite în cadrul autotratamentului Reiki. Acestea împreună cu practica dumneavoastră zilnică sunt elementele cheie care asigură reuşita unui tratament.

POZIŢIA C1



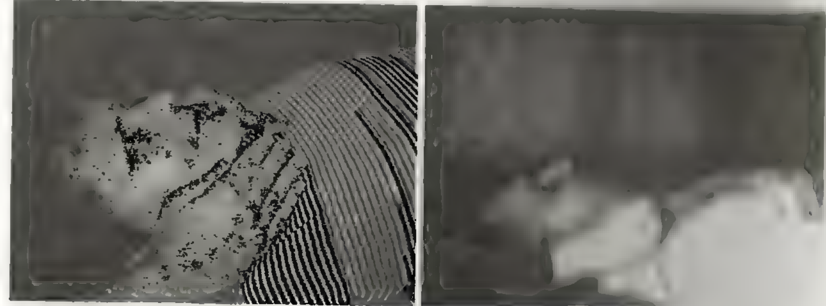
POZIŢIA C2



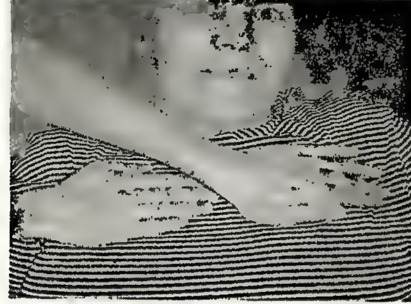
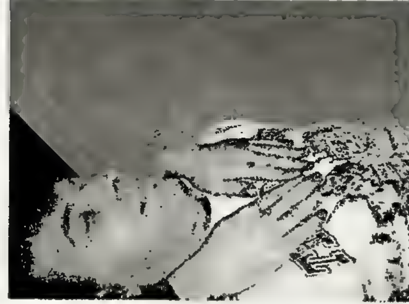
POZIŢIA C3



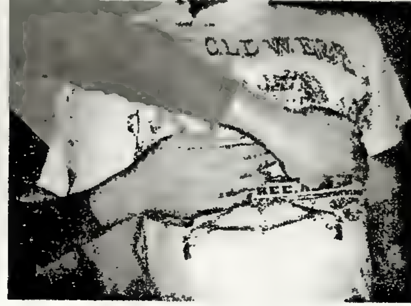
POZIŢIA C4



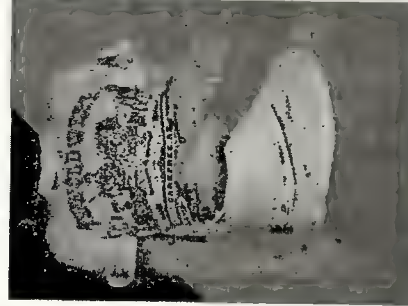
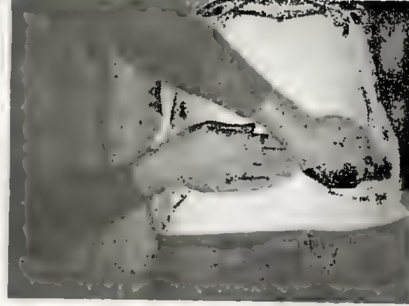
POZIȚIA T1

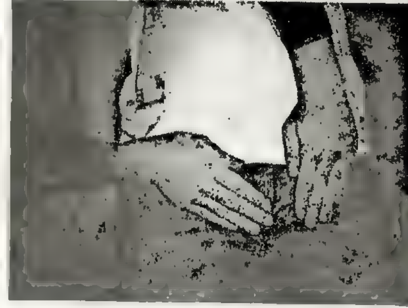

POZIȚIA T2

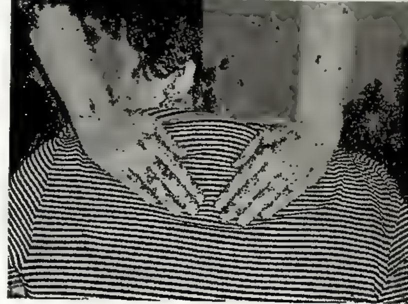
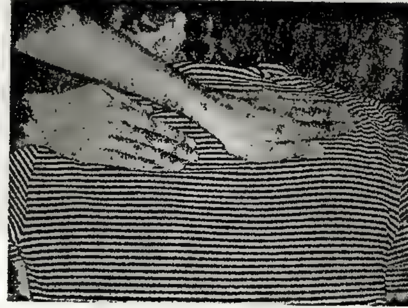
POZIȚIA T3

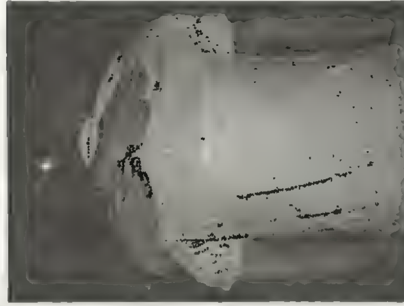



POZIȚIA T4

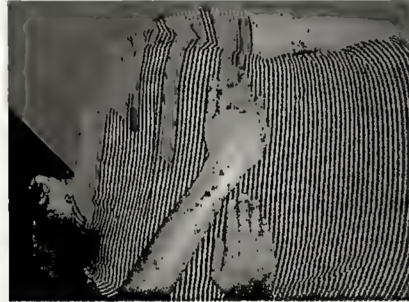



POZIȚIA S1

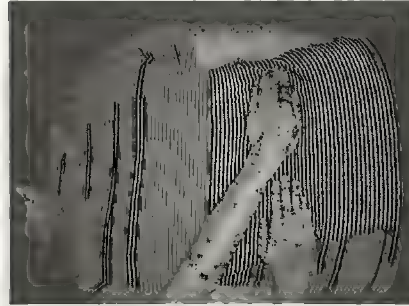





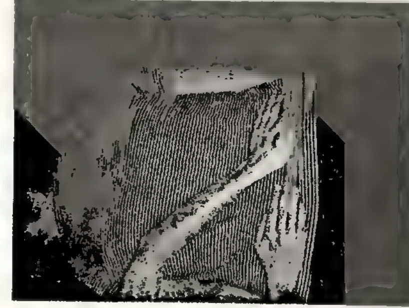
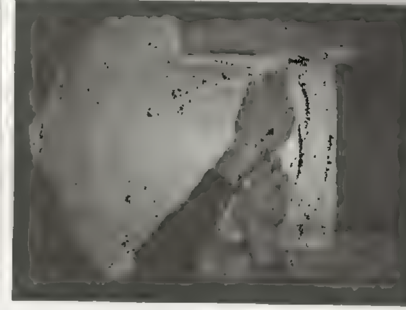
POZIŢIA S2



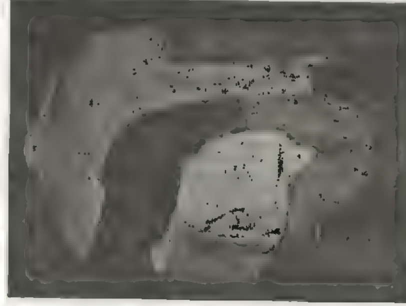

POZIŢIA S3




POZIŢIA S4

POZIŢIA S4 BIS

Experimentând Reiki

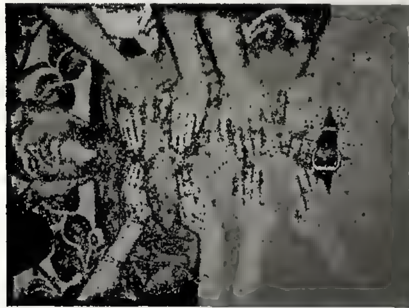
Unii pacienţi vor simţi energia Reiki ca o uşoară încălzire, alţii ca o căldură intensă sau ca o energie ce emană din mâinile terapeutului. Marea majoritate a pacienţilor va adormi în cursul tratamentului Reiki, unii se vor simţi extrem de relaxaţi, alţii vor simţi diverse senzaţii de furnicături, indicând deplasarea energiei de-a lungul meridianelor energetice. Vor fi şi unii pacienţi care nu vor simţi mai nimic, ceea ce ne arată că sensibilitatea lor poate să nu fie atât de intensă ca a altora.

Este interesant că după un simplu acordaj de vindecare, pe care îl poate executa maestrul Reiki pe pacient, acesta va simţi mult mai clar şi mai distinct senzaţiile conferite de energie. Pentru o anumită perioadă de timp după terminarea tratamentului Reiki, câţiva pacienţi îşi vor simţi

capul plin de lumină, de aceea este recomandabil să nu îi ridicăm brusc de pe locul desfăşurării acestuia.

Grupuri de vindecare

Prin munca unui grup de vindecare, câteva poziţii de mâini pot fi efectuate în acelaşi timp şi astfel durata tratamentului se scurtează în mod considerabil. Persoana care primeşte acest tratament experimentează o explozie foarte puternică de energie şi toate avantajele care decurg dintr-o sesiune completă de tratament. O echipă poate realiza mai multe tratamente pe zi decât un singur practicant Reiki şi cu un efort minim. Compania altor vindecători poate fi de asemenea o experienţă unică, deosebită, o mare bucurie şi un schimb de experienţă deosebit de instructiv pentru toţi participanţii. O echipă poate fi constituită din doi sau mai mulţi terapeuţi Reiki (în cadrul acesteia pot participa şi alţi terapeuţi aflaţi oriunde în lume, care transmit energie la distanţă).este necesară prezenţa unui lider pentru a desfăşura această variantă de tratament, energia se va dovedi cel mai bun ghid.











霊気

Noţiuni introductive despre chakre

Noţiunile despre chakre nu fac parte din învăţăturile originale practicate de *Sensei* Usui, ele nu se întâlnesc în nicio ramură a Reiki-ului japonez, ci au fost adăugate de diverşi maeştri Reiki, după decesul doamnei Takata survenit în anul 1980. În nicio artă tradiţională de vindecare din Japonia şi mă refer aici la Do In, Jorei, Mahikari, Sukyo Mahikari,Tenki Te Ate sau Tenohira nu sunt învăţate aceste informaţii. Acestea se regăsesc în schimb în diverse ramuri ale Reiki, de exemplu în: Raku Kei Reiki, Reiki Usui şi Tibetan, Sacred Path Reiki, Shamballa Reiki.

Cuvântul *chakra* (care provine din limba sanscrită însemnând roată) reprezintă o structură energetică situată în aura dumneavoastră care primeşte, prelucrează şi emite energie. În corpul uman există, conform scrierilor orientale, peste 49000 de astfel de chakre, dintre care şapte sunt considerate ca fiind principale. Chakrele sunt aliniate de-a lungul coloanei vertebrale (de o parte şi de alta a acestuia având fie formă de pâlnie, fie rotundă sau ovalară) şi a canalului central cunoscut sub numele de *Sushumna*. Energiile se deplasează în sus şi în jos cu ajutorul a două canale, situate de o parte şi de alta a canalului central, denumite Ida şi *Pingala*. Caduceul, vechiul simbol al artelor de vindecare reflectă curgerea acestui flux energetic, precum şi echilibrul acesteia.

Tradiţional, fiecare dintre aceste chakre are corespondent o anumită culoare, notă muzicală, sunet, organe interne. Mai jos sunt prezentate succint câteva noţiuni despre cele şapte chakre principale precum şi poziţiile de palme corespondente. Am adăugat şi poziţi de palme care „cuplează" chakrele între ele, două câte două, în virtutea principiului „ceea ce este sus este şi jos". Veţi mai găsi şi poziţii care permit energizarea simultană a aspectului Microcosmic şi Macrocosmic a fiecărei chakre.

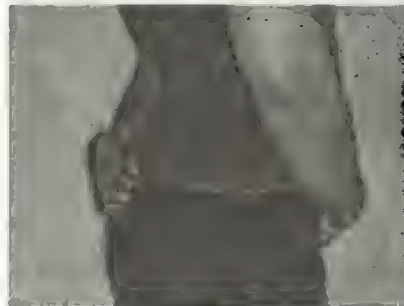
Chakra rădăcină (bazală) este localizată la baza şirei spinării (coccis). Îi este asociată culoarea roşie şi elementul pământ, iar funcţiile ei includ: forţa vitală, supravieţuirea, conservarea de sine şi instinctele. Glandele şi organele asociate cu această chakră sunt: suprarenalele, rinichii, colonul, prostata, intestinul subţire. Silaba caracteristică este *lam*, iar nota muzicală – do. Guvernează vigoarea, ereditatea, securitatea, pasiunea, relaţia cu lumea fizică, durerea sau plăcerea fizică. Defineşte conceptul de „fiinţă" şi „acceptare a fiinţei". Pentru aromaterapie sunt recomandate uleiurile de mesteacăn, cedru, santal, cuişoare, chiparos, mir. Ca pietre preţioase sunt recomandate rubinul, cuarţul fumuriu, hematitul, jaspul, obsidianul. Dacă există echilibru la nivelul chakrei, atunci individul are profundă conexiune cu natura, încredere în legile acesteia. Dezechilibrul acestei chakre se manifestă prin frică, incapacitatea de a fi concentrat şi liniştit, pierderea interesului faţă de viaţă, resentimente.

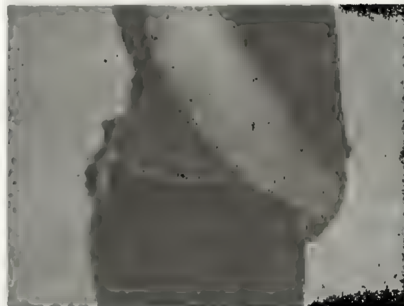


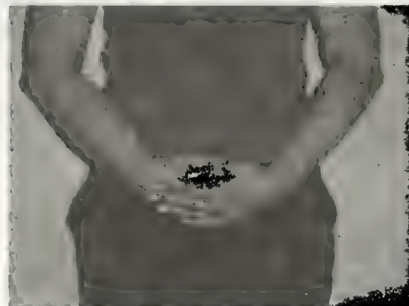


Chakra ombilicală (sacrală) se află partea inferioară a abdomenului, între coccis şi ombilic. Îi corespunde culoarea portocalie şi elementul apă. Funcţiile acestei chakre includ: procrearea, asimilarea alimentelor, forţa fizică şi vitalitatea, sexualitatea, relaţiile interpersonale. Glande şi organe asociate: ovare, testicule, prostată, organe genitale, splină, uter, vezică urinară, intestin gros, apendice, rinichi. Silaba sa este *vam*, iar nota muzicală – re. Guvernează: creativitatea, frica, furia, percepţiile

referitoare la hrană şi sex, fluxul de sentimente. Defineşte conceptul de „recreare a fiinţei". Pentru aromaterapie sunt recomandate uleiurile de trandafir, iasomie, ylang – ylang, santal. Ca pietre sunt recomandate: coralul, carneolul, opalul. Când chakra este echilibrată, individul este deschis, prietenos, amabil, respectând pe cei din jurul său. Dezechilibrul acestei chakre se manifestă prin nesiguranţă, instabilitate sexuală şi emoţională, sau provoacă incapacitatea persoanei de a-şi exprima adevăratele sentimente.



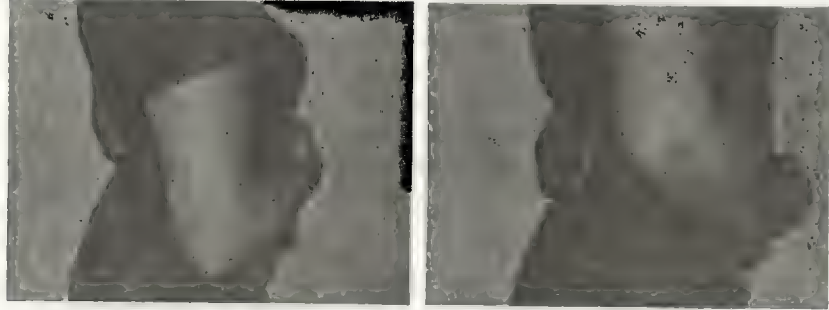


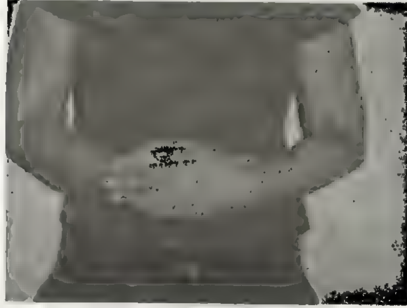


Chakra plexului solar este localizată deasupra taliei şi sub piept. Este asociată culorii galben şi elementului foc. Funcţiile acestei chakre includ: vitalizarea sistemului nervos simpatic, a digestiei, a energiei vitale, reglarea metabolismului, coordonarea sentimentelor şi autocontrolul. Glandele şi organele asociate: glandele Leyden, pancreasul, stomacul, intestinul subţire, ficatul, vezica biliară, sistemul nervos, diafragma şi muşchii. Silaba acestei chakre este *ram*, iar nota muzicală – mi. Pentru

aromaterapie se recomandă uleiul de lavandă, rozmarin, mentă, muşetel, lămâie, iar ca şi cristale: citrinul, pirita, ochiul de tigru, labradoritul şi topazul.

Chakra echilibrată conferă individului sentimentul păcii interioare, acesta îi tolerează şi îi acceptă pe cei din jur şi are completă încredere în intuiţie. Dezechilibrul acestei chakre duce la exacerbarea nevoii de a domina, neîncredere în fluxul natural al energiei, ulcer, timiditate.

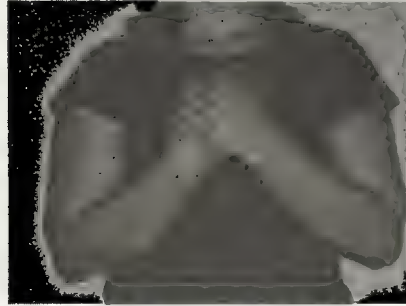




Chakra inimii se găseşte în centru pieptului. Este asociată cu culoarea verde şi cu elementul aer. Ancorează forţa vieţii pentru Sinele Superior. Energizează sângele şi corpul fizic, conferindu-le forţă pentru viaţă. Glandele şi organele implicate: timusul, inima, sistemul circulator, umerii, braţele, mâinile, pielea, plămânii. Ea guvernează planurile superioare şi cele inferioare ale fiinţei, simţul timpului, capacitatea de a iubi liber, necondiţionat, respectul de sine, iertarea, compasiunea, încrederea, speranţa. Silaba acestei chakre este *yam*, iar nota muzicală – fa. Pentru

aromaterapie sunt recomandate uleiurile de trandafir şi iasomie, iar pentru cristaloterapie: cuarţul roz, jadul verde, fluoritul, aventurinul verde, malachitele, kunzitul. Echilibrul acestei chakre duce la toleranţă şi acceptarea necondiţionată a vieţii, inducând echilibrul perfect dintre planul material şi cel spiritual. Dezechilibrul chakrei generează respingerea dragostei oferite de cei din jur, singurătate, codependenţă şi emoţii distorsionate, probleme cardiace şi disfuncţii ale sistemului imunitar.

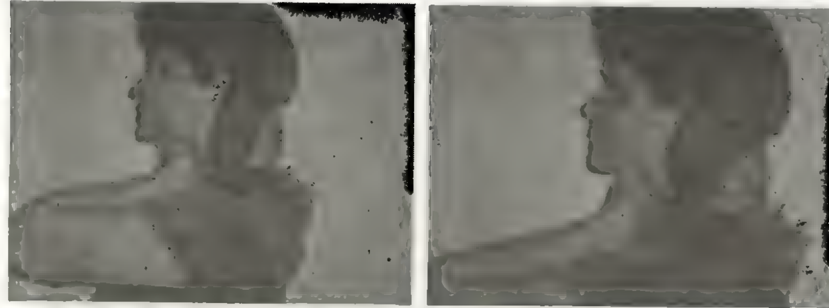




Chakra gâtului este localizată la nivelul gâtului şi este asociată culorii albastre şi elementului eter. Funcţiile controlate: vorbirea, auzul, vibraţia şi comunicarea. Glandele şi organele coordonate: tiroida, paratiroida, hipotalamusul, gâtul, esofagul, corzile vocale, limba şi orificiul

bucal. Silaba acestei chakre este *ham*, iar nota muzicală – sol. Pentru aromaterapie se recomandă: uleiurile de salvie, muşeţel, lavandă, eucalipt, santal, iar pentru cristaloterapie: calcedonia, azuritul, sodalitul, turcoazul, aquamarinul.

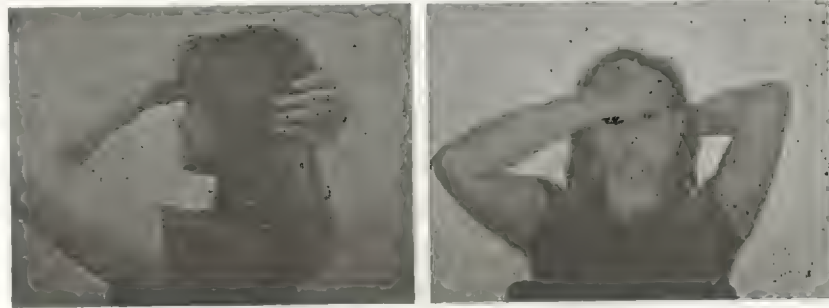
Echilibrul acestei chakre se manifestă prin înţelegerea şi cunoaşterea echilibrului vorbirii, expresiei şi tăcerii, încrederea în intuiţie şi ştiinţa de a şti să asculte vocea interioară. Dezechilibrul chakrei duce la vorbărie, fără nicio semnificaţie a expresiilor, apare frica de a fi judecat sau respins, se instalează incapacitatea de a spune nu, iar capacitatea de comunicare e mai slabă.





Chakra celui de-al treilea ochi are ca loc de amplasare mijlocul frunţii, deasupra liniei sprincenelor, la jumătatea distanţei dintre cei doi ochi, şi este asociată culorii violet, indigo şi luminii – ca element şi viziune spirituală. Funcţiile ei cuprind: viziunea, vitalizarea părţii inferioare a creierului şi a întregului sistem nervos central. Glande şi organe: glanda pituitară, nasul, urechile, sinusurile şi ochii. Guvernează gândirea, vederea interioară, viziunile şi visele, cunoaşterea problemelor spirituale. E locul considerat a fi centrul forţei psihice. Silaba acestei chakre este *ksham*, iar nota muzicală – la. Pentru aromaterapie se recomandă: uleiurile de mentă, patchuli, rozmarin, iasomie, cedru, iar pentru cristaloterapie: azurit, sodalit, aventurin albastru, lapis lazuli, sugilit, opal, flourit şi safir albastru.

Când chakra este echilibrată, există o stare avansată de conştiinţă spirituală, caracterizată prin manifestarea intuiţiei şi conştiinţei în viaţa zilnică. Dezechilibrul se recunoaşte prin concentrarea individului doar asupra intelectualităţii, cu ignorarea aspectelor metafizice, refuz de a cunoaşte conceptele spirituale, frică de intuiţie, toate combinate adesea cu dureri de cap, coşmaruri, halucinaţii.





Chakra Coroană este localizată în creştetul capului, are mai multe nuanţe caracteristice: alb, auriu sau argintiu, iar ca element Divinul.

Vitalizează partea superioară a creierului. Glande şi organe pe care le coordonează: glanda pineală, cortexul cerebral şi sistemul nervos central. Este chakra ce guvernează conexiunea cu Universul şi Conştiinţa divină, aspiraţiile spirituale şi cunoaşterea adevărului. Silaba acestei chakre este *om*, iar nota muzicală – si. Pentru aromaterapie se recomandă: uleiurile de lavandă, mosc, lotus, iar pentru cristaloterapie: sugilit, ametist, cuarţ transparent.

Echilibrul chakrei se recunoaşte prin cunoaşterea unităţii cu divinul, abandonul egoului în faţa binelui universal, sentimentul conectării cu tot ceea ce este.

Dezechilibrul se manifestă prin neputinţa de a elimina frica şi anxietatea, incapacitate de vizualizare, depresie, necredinţa în Spiritul divin, frică de tot cea ce este spiritual, confuzie, apatie, severe dureri de cap.



Pentru echilibrarea unor chakre, în cursul autotratamentului sau al tratamentului aplicat altor persoane, puteţi folosi şi următoarele poziţii alternative de mâini:





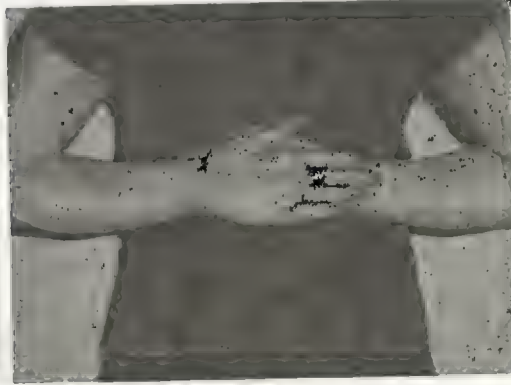






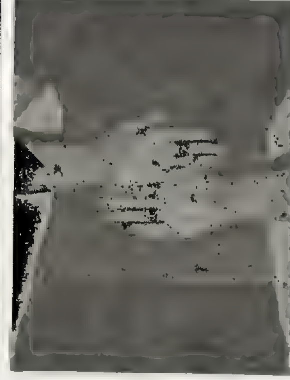


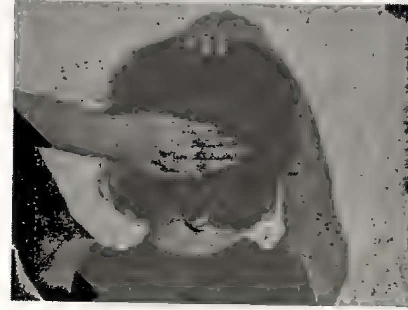




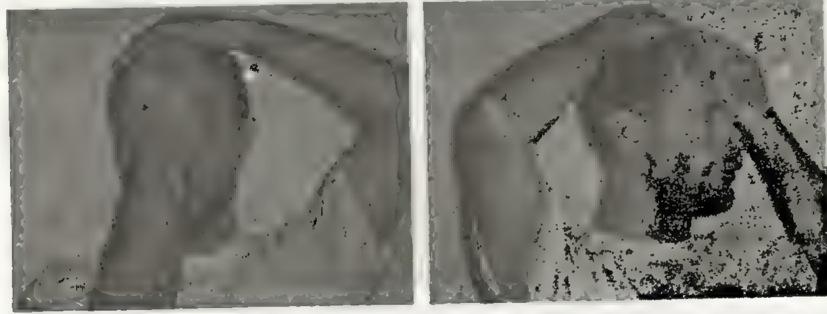




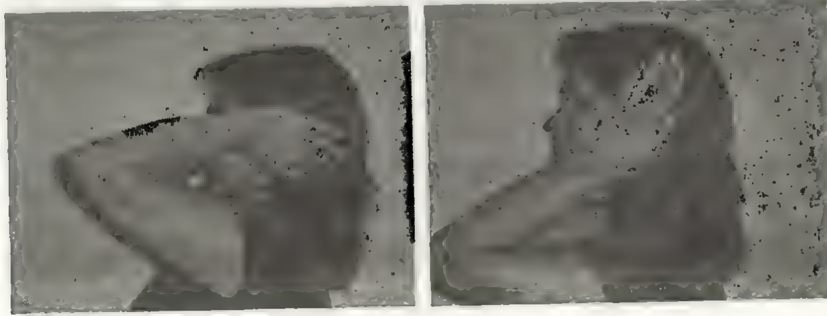




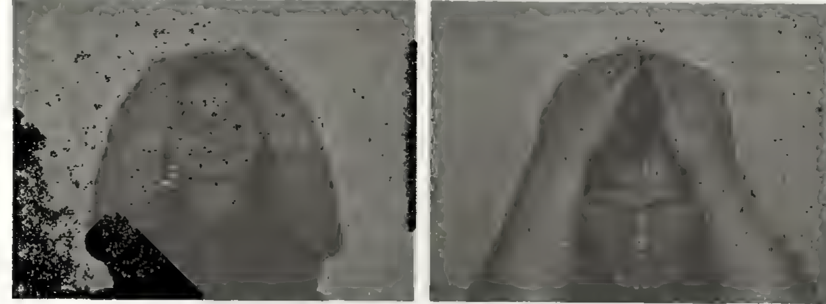




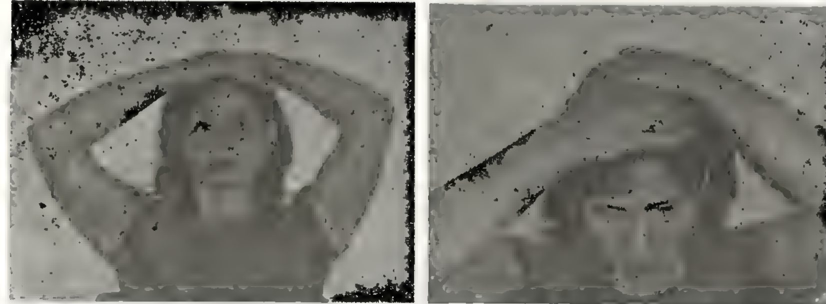
Alte poziţii alternative pentru autotratament



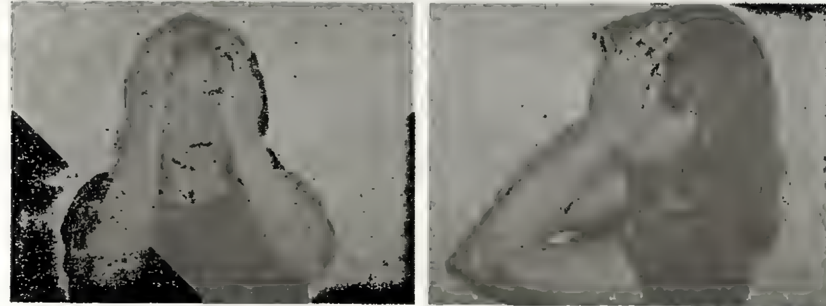
- se poate utiliza pentru energizarea întregului corp (în virtutea faptului că urechea este zonă de terapie reflexogenă) sau a rinichilor (urechea este „corespondentul extern" al rinichiului, conform medicinii tradiţionale chineze)



- se poate folosi pentru energizarea „separată" a celor două emisfere, claritatea minţii, obiectivare



- se foloseşte pentru armonizarea celor două emisfere cerebrale



- poziţie recomandată pentru afecţiuni ale ochiului şi pentru echilibrarea meridianelor vezicii biliare şi trei focare



- se poate folosi pentru tratarea plămânilor (palmele sunt în dreptul punctului *Mu* al meridianului Plămânului)





- tratează plămânii, se recomandă în răceală, împreună cu poziţia anterioară



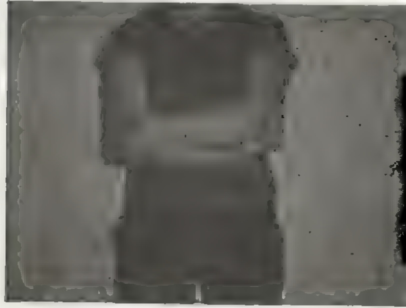


- pentru tratamentul rinichilor, suprarenalelor şi părţii inferioare a plămânilor

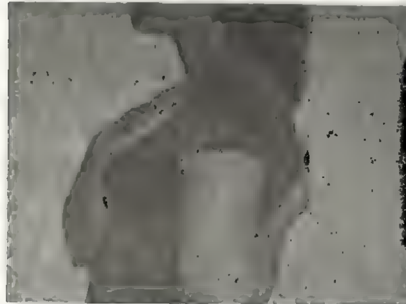
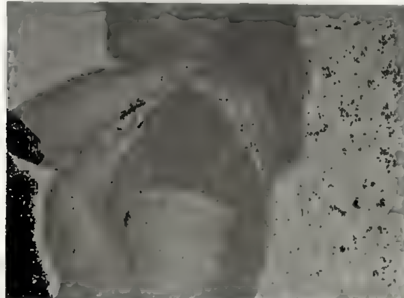




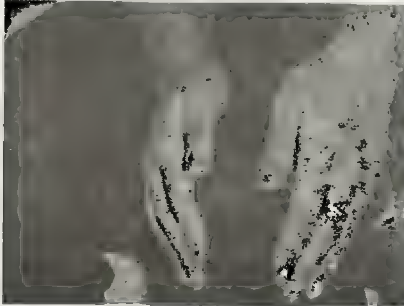
- poziţie utilă în tratarea afecţiunilor bazinului precum şi a afecţiunilor sciaticului

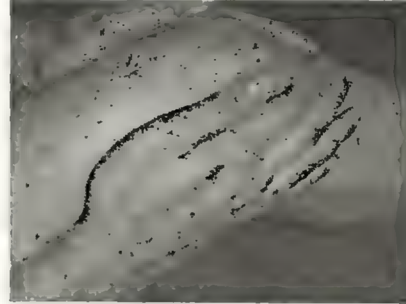


➢ pentru tratarea articulaţiei cotului

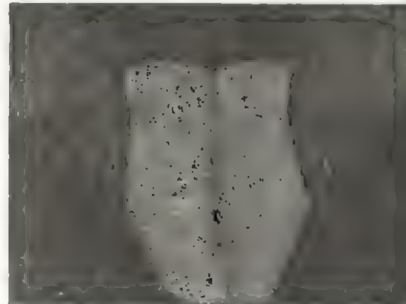
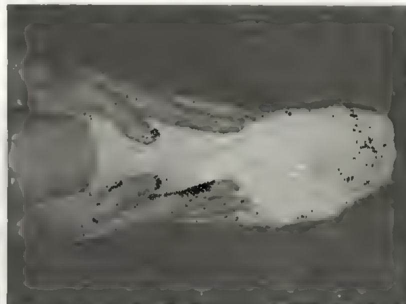



➢ se folosesc pentru tratamentul articulaţiei umărului

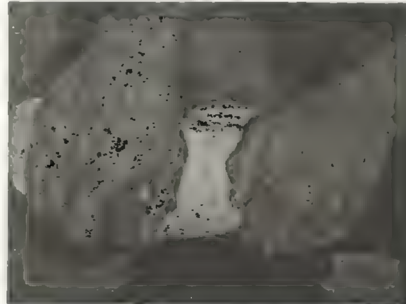



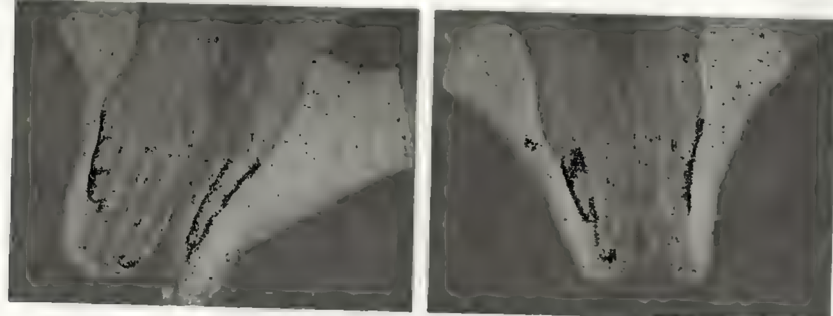



➢ poziţii utile în tratarea articulaţiei genunchiului şi echilibrării meridianelor ce trec pe aici

➢ poziţii utile în tratarea articulaţiei gleznei şi dinamizarea energiei din meridianele care au traseu prin această zonă



- ca şi în tratamentul aplicat asupra urechii, poziţionarea palmelor pe talpă, are un efect complex având în vedere că este o zonă folosită cu mare succes în reflexoterapia plantară; nu în ultimul rând, palma este plasată pe punctul „izvor" (R1) al meridianului Rinichi



- pentru stimularea energiei (o mână va fi situată pe timus şi cealaltă pe plexul solar)



- pentru relaxare şi pentru combaterea insomniei (o mână va fi aplicată pe timus şi cealaltă pe inimă).

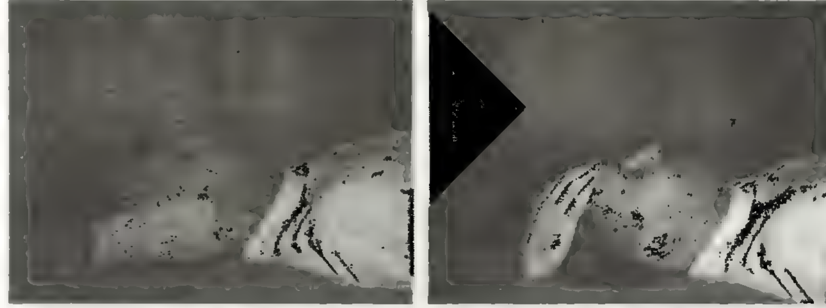
霊気

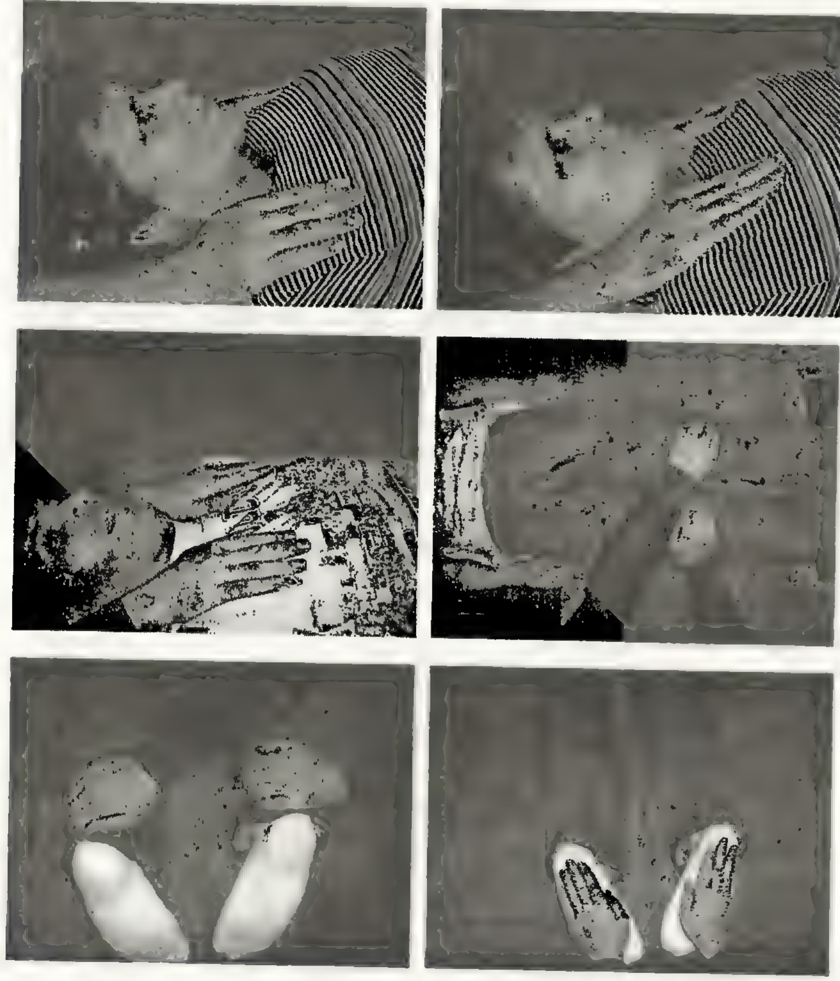
TRATAMENT ACORDAT ALTEI PERSOANI (POZIŢII ALTERNATIVE)

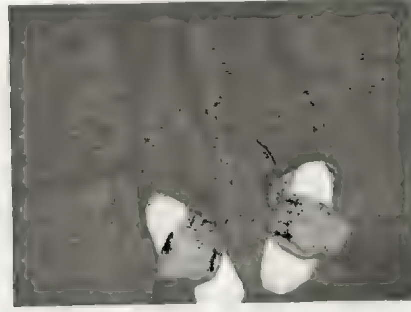
Tratamentul de grup este extrem de util, eficienţa şi senzaţiile pe care le are cel ce primeşte un astfel de tratament fiind multiplicate iar durata unui tratament complet scăzând. Nu în ultimul rând, această variantă permite tratarea intensivă a coloanei vertebrale, la toate nivelurile. Ca şi la variantele alternative ale palmelor pentru autotratament, şi în cazul tratamentului de grup există multiple posibilităţi şi combinaţii în funcţie de numărul de participanţi. Mai jos aveţi ilustrate o parte dintre cele mai eficiente combinaţii rezultate din practica personală.

Clientul este întins

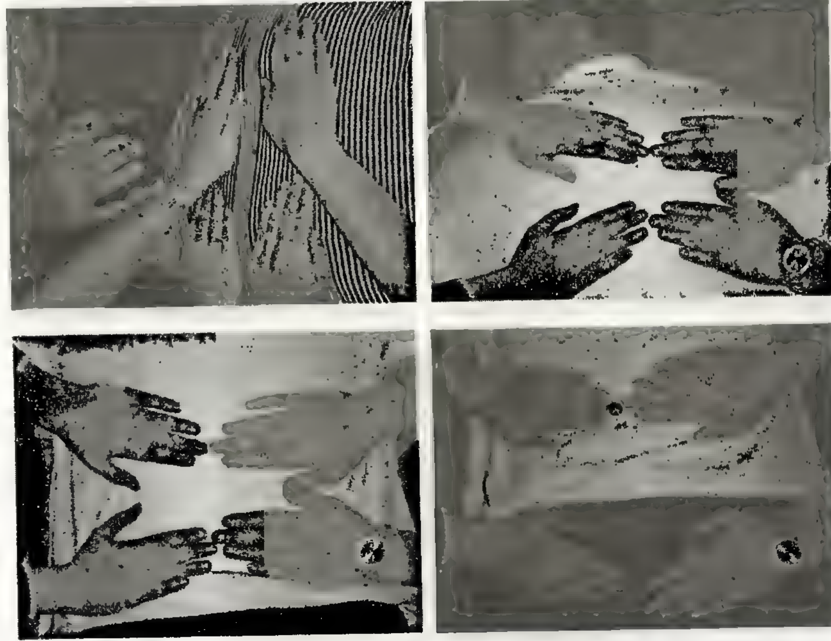
a) client cu 1 terapeut







b) client cu 2 terapeuţi



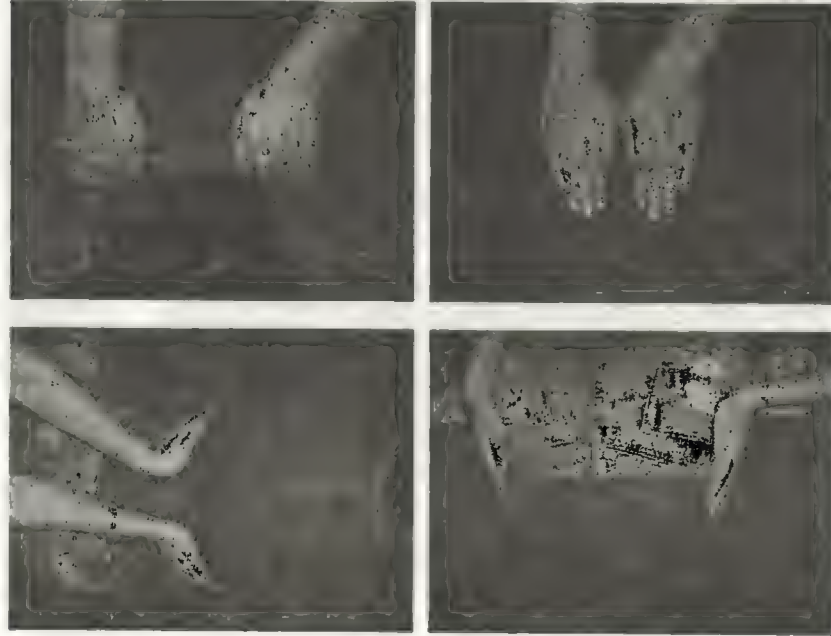
Tratamentul coloanei vertebrale, regenerarea sistemului nervos

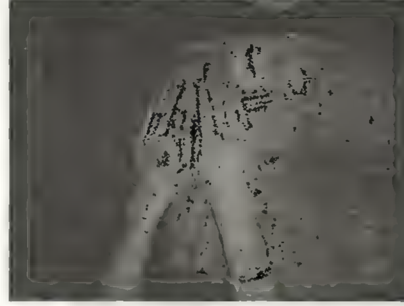


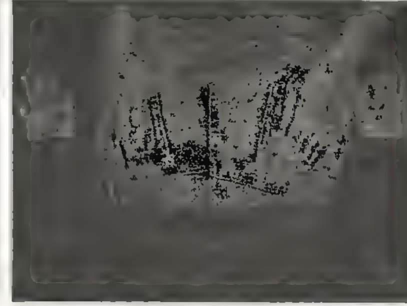




O succesiune de alte secvenţe de tratament a spatelui vă sunt propuse mai jos (după E.L.):





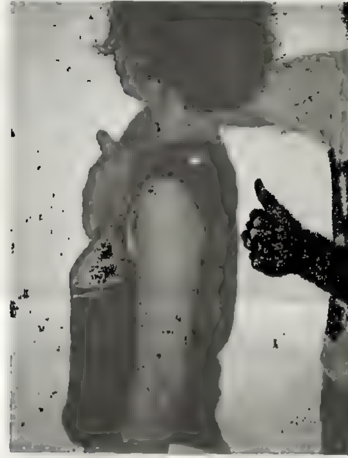


Clientul în picioare – Energizarea şi echilibrarea chakrelor

a) client cu 1 terapeut










Clientul aşezat pe scaun – Dinamizarea şi echilibrarea chakrelor

a) client cu 1 terapeut





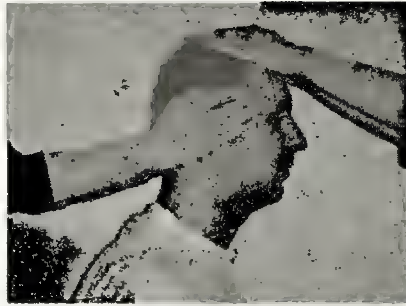


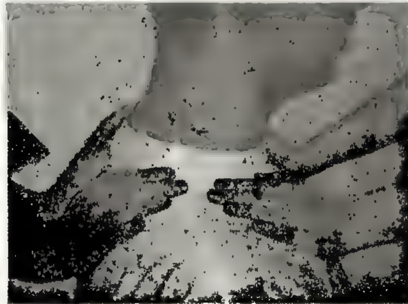




a) client cu 2 terapeuţi







Din sfaturile doamnei Takata

Materialul ce urmează a fost tradus după notiţele luate în cadrul unei clase de Reiki ţinute de doamna Takata în anul 1975. Mulţumim pe această cale lui E.L. pentru bunăvoinţa de care a dat dovadă. Pentru o uşoară asimilare a noţiunilor prezentate am preferat să păstrăm aceeaşi structură ca şi cea indicată de *Sensei* Takata şi desfăşurată pe parcursul a patru seri consecutive.

Prima seară

Este important să motivăm oamenii să se ajute singuri şi să nu atribuie întreaga responsabilitate doar terapeutului sau medicului. Acest deziderat poate fi realizat prin exerciţii zilnice ale gâtului, prin reflexologia mâinii şi a tălpii, prin rugăciune dar şi prin dorinţa de a te face bine, de a fi sănătos. Oamenii trebuie să înveţe să îşi controleze emoţiile negative, să elimine ura şi frica, furia şi mânia. Este un fapt dovedit medical că aceste sentimente eliberează adevărate toxine mentale în corpul uman care, mai devreme sau mai târziu vor putea avea drept consecinţă declanşarea sau apariţia unor afecţiuni grave.

Este recomandabil ca doi sau mai mulţi practicanţi Reiki să lucreze împreună, să se trateze unul pe celălalt, pentru a-şi întări credinţa în forţa lor, pentru a schimba experienţe şi pentru a câştiga încredere în ei înşişi. Mai mult decît atât, „atunci când doi sau mai mulţi sunt adunaţi în numele meu voi fi şi Eu printre ei" spunea Iisus.

În situaţia în care întâlniţi anumite zone reci, aceasta este o indicaţie sigură că acea zonă are nevoie urgentă de tratament iar după o lungă perioadă de plasare a mâinilor puteţi simţi vibraţiile. Abia în acest moment trebuie să se efectueze tratamentul general descris mai sus până ce senzaţiile apărute în palme se vor diminua sau dispărea complet. Nu este neapărat necesar ca pacientul să simtă furnicături în locul în care sunt puse mâinile acestea putând fi simţite în alte zone, situate uneori la

distanţă de locul de aplicare al mâinilor (aceasta arătând că energia se deplasează prin meridianele energetice).

Practicianul Reiki trebuie să înveţe să îşi urmeze propriile sentimente, emoţii şi să îşi asculte intuiţia. Rezervaţi-vă o mulţime de timp pentru a practica Reiki. Nu vă descurajaţi dacă rezultatele nu apar imediat. Relaxarea şi somnul ce apar în cursul unui tratament Reiki sunt rezultatul tensiunilor mult diminuate sau chiar eliminate (ele arătând întotdeauna eficienţa Reiki). Este bine să aveţi alocat un timp exact pentru a efectua tratamentul mai ales în situaţia când va trebui să lucraţi pe mai mulţi pacienţi.

Unul dintre studenţii doamnei Takata îşi reaminteşte: „Am fost condus împreună cu alţi trei participanţi într-o cameră separată unde am fost rugaţi să ne aşezăm pe scaune având spatele drept şi mâinile aşezate în poziţia rugăciunii. Apoi ni s-a cerut să închidem ochii, ceea ce am şi făcut. Doamna Takata era plasată în stânga şi în faţa noastră. La un moment dat am simţit o forţă uriaşă, era aproape ceva palpabil, static, în special în faţă şi în mâini. Deşi nu o vedeam ştiam că este în faţa noastră. De două sau de trei ori ne-au fost atinse mâinile şi probabil că ne purifica sau ne binecuvânta degetele şi palmele. Apoi dintr-o dată a suflat puternic în faţa noastră şi ni s-a spus să deschidem ochii. Doamna Takata a spus că trecutul s-a dus, este îndepărtat iar acum mâinile noastre sunt mâini vindecătoare. Apoi am părăsit încăperea şi am fost conduşi într-o cameră mai spaţioasă unde erau aşezate patru scaune, unul în faţa celuilalt. Ne-am aşezat pe ele şi am pus mâinile pe umerii persoanei din faţa noastră fără a apăsa. Deodată am simţit o vibraţie în vârfurile degetelor dar şi o căldură pe umeri ce venea de la cel din spatele nostru. După aproximativ 5 minute am schimbat poziţia. Toţi cei ce au participat la curs au trecut prin această experienţă. Apoi doamna Takata a venit în faţa noastră şi ne-a spus cum am trebui să ne tratăm pe noi înşine prima dată. Dânsa ne explica cum, în urma practicii zilnice a Reiki, toţi cei ce au o greutate corporală prea mare vor slăbi, iar cei ce sunt prea slabi vor atinge greutatea optimă. În ceea ce mă priveşte, mie mi s-a vindecat ochiul drept după acea experienţă în care eram aşezat pe scaun."Doamna Takata spunea că există două serii de tratament şi anume:

a) Puneţi mâinile pe ochi pentru aproximativ 10 minute, apoi mutaţi mâinile pe tâmple pentru alte 10 minute, iar la final puneţi mîinile pe ceafă pentru alte 10 minute.

b) Această serie de poziţii de mâini este similară cu cea a vindecării chakrelor. Puneţi mâinile pe plexul solar, apoi acoperiţi zona splinei, după care urmează zona sexuală, inima, gâtul şi fruntea.

Nu contează absolut de loc ceea ce gândiţi atunci când vă trataţi pe voi sau pe alţii. Nu contează dacă staţi în picioare sau pe scaun, atâta timp cît vă simţiţi confortabil. Doamna Takata îşi reaminteşte cazul unei doamne ce avea diabet şi aproape îşi pierduse complet vederea. După aproximativ 9 luni de tratament Reiki avea o greutate normală şi putea să citească ziarul fără ochelari.

Ca practicant Reiki, ori de cîte ori veţi simţi un dezechilibru la nivelul anumitor zone din corpul altei persoane o să aveţi o senzaţie în palme.

Este necesar să practicaţi chiar după iniţiere în acea seară autotratamentul. Tratamentul la distanţă va fi însuşit într-un alt curs pentru cei ce şi-au perfecţionat cunoştinţele de bază.

A doua seară

Tratamentul OCHILOR:

Toate afecţiunile care au ca zonă de manifestare ochii, de la simple iritaţii, urcioare sau alergii şi mergând până la afecţiuni mai grave, ca glaucomul şi cataracta, se tratează îndeosebi cu aceste poziţii de mâini. Mai întâi, plasaţi un şerveţel fin de hârtie pe faţă şi apoi puneţi mâinile pe ochi, menţinându-le în această poziţie o vreme, după care le puneţi pe tâmple şi pe ceafă. Doamna Takata a avut succes în toate afecţiunile oculare pe care le-a tratat; deşi unele au luat câteva luni, au fost cazuri în care au fost suficiente doar câteva tratamente. Este recomandat să se trateze ochii zilnic cam 15-20 de minute.

Tratamentul NASULUI:

Puneţi un şerveţel fin de hârtie pe faţă apoi plasaţi mâinile de o parte şi de alta a nărilor, astfel încât să nu incomodaţi respiraţia. După 10 minute schimbaţi poziţia plasând mâinile pe obraji, iar la final o mână pe frunte şi una pe creştetul capului.

Tratamentul ASTMULUI:

Va trebui să trataţi gâtul la bază, de o parte şi de cealaltă, dar şi faţa şi nasul, după cum cum este descris mai sus. Se tratează apoi plexul solar. La finalul sesiunii de tratament, dacă pacientul este femeie, va trebui să trataţi şi ovarele, iar dacă e bărbat, prostata.

Tratamentul URECHILOR:

Plasaţi mâinile deasupra urechilor, apoi pe gât şi la final în zona plexului solar. Adesea, afecţiunile urechilor pot fi date de o proastă nutriţie. Reţineţi necesitatea de a curăţa urechile şi de a spăla ochii, fără a-i freca, după tratament.

Tratamentul LARINGELUI ŞI AL VOCII:

Mâinile se ţin la baza gâtului, în stânga şi în dreapta, la întâlnirea cu linia umerilor. Se tratează zona, care răspunde de toate problemele legate de comunicare şi care influenţează benefic dezvoltarea vocii pentru cei care studiază canto şi pentru adolescenţii cu vocea în schimbare. Poziţia favorizează totodată şi încetinirea procesului de degradare a corzilor vocale la actori şi la persoanele în vârstă.

Tratamentul MIGRENELOR ŞI AL DURERILOR DE CAP:

Întrucât acestea sunt cauzate frecvent de alimentaţia incorectă şi de proasta nutriţie, se tratează zona stomacului şi a rinichilor, şi nu doar capul, cum am fi tentaţi să procedăm. Dacă durerea se instalează şi în urma consumului de alcool, este necesar ca pe lângă minimizarea acestuia să se facă şi tratamentul ficatului. Abia după aceea recurgeţi la un tratament al capului, ca în cazul astmului sau al febrei fânului, anume creştetul capului, urmat de părţile laterale şi spate, după care se tratează gâtul. Tratamentul se încheie cu aplicarea mâinilor pe tălpile picioarelor, fiind preferabil ca pacientul să nu poarte încălţăminte.

Tratamentul CĂDERII PĂRULUI:

Însoţit frecvent de un regim alimentar corespunzător, bogat în fructe, seminţe şi legume, tratamentul pentru stoparea căderii părului şi chiar al regenerării zonelor afectate de chelire este aproape identic cu cel pentru migrene. Doamna Takata nu face precizări referitoare la dieta alimentară care trebuie urmată, ci doar subliniază importanţa ei deosebită pentru reuşita tratamentului.

Tratamentul CAVITĂŢII BUCALE:

Problemele gingiei, dentare, ale limbii şi interiorului cavităţii bucale se pretează la acelaşi tipar terapeutic. Plasaţi mâinile în zona dinţilor atât din faţa cât şi din lateral şi menţineţi-le aproximativ 15-20 minute în acea poziţie.

Tratamentul GUŞEI (dată de hipertiroidie):

Aceste probleme apar întotdeauna ca urmare a unei digestii necorespunzătoare iar plexul solar şi rinichii trebuie întotdeauna trataţi prima dată. Apoi trataţi direct guşa iar apoi trataţi ochii aşa cum este descris la tratamentul ochilor. La final trataţi inima pentru că guşa reprezintă de asemenea o problemă de circulaţie a sângelui.

Ni s-a accentuat încă o dată că vindecarea este dată de Forţa lui Dumnezeu iar mâinile noastre sunt doar canale prin care această forţă trece. Doamna Takata a insistat să practicăm cât mai mult ceea ce am învăţat pentru că astfel, sensibilitatea noastră se va dezvolta foarte mult. Atunci când vom simţi înţepături sau furnicături în palmele noastre înseamnă că acea zonă are nevoie de tratament. Când nu mai simţim nimic în palme trebuie să mutăm mâinile pe poziţia următoare.

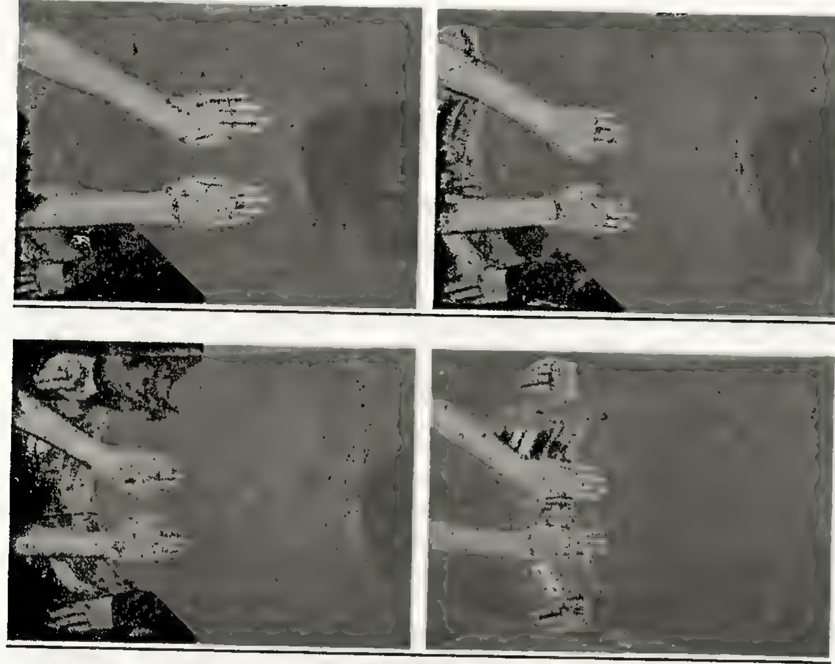
„Trataţi-vă pe voi !" a spus doamna Takata de câteva ori, pentru că voi sunteţi primii care necesită vindecarea.

Nu este nimic greşit de a cere o sumă de bani pentru efectuarea unui tratament deoarece practicianul Reiki a investit timp şi bani pentru a fi eficace în munca sa.

Există câteva semne ce arată îmbunătăţirea stării de sănătate, printre acestea amintim transpiraţia abundentă, diareea, supărarea.

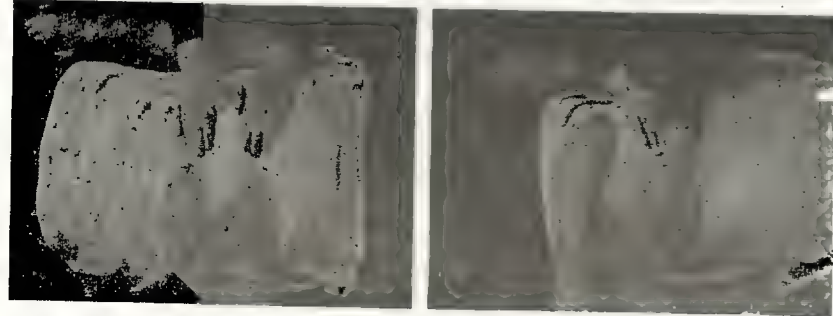
O bună caracterizare a Reiki este cea dată de numele de TERAPIE SPIRITUALĂ care implică nu doar punerea mâinilor pe pacient ci şi consilierea spirituală şi chiar rugăciunea.

Atunci când tratăm spatele este indicat să pornim de sus în jos de o parte şi de cealaltă a coloanei vertebrale.

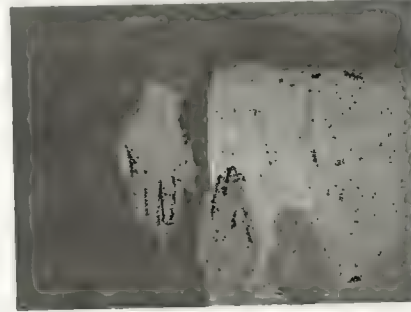


A treia seară

Există patru poziţii de mâini ce se aplică pe corpul pacientului, atunci când acesta stă întins pe spate având faţa îndreptată în sus (a se vedea poziţiile pentru tratamentul altor persoane, descrise anterior în materialul nostru, precum si imaginile următoare - n.a.)



Pentru bolile grave se aplică toate cele patru poziţii de mâini pe partea din faţă a trunchiului.



Pentru constipaţii, afecţiuni ale prostatei sau uterului.

Putem trata oameni, plante, animale şi peşti cu Reiki. Energizaţi-vă alimentele (binecuvântaţi-le, vedeţi-le ca pe nişte părţi componente ale Creaţiei Divine).

Trataţi prima dată cazurile mai uşoare iar pe măsură ce le rezolvaţi, încercaţi cu cele mai dificile.

Niciodată nu renunţaţi !

Reiki este Energia Universală a Vieţii, Puterea lui Dumnezeu, Inteligenţa Creatoare.

Tratamentul pneumoniei

Trataţi capul pacientului apoi plasaţi mîinile pe spatele acestuia în zona corespunzătoare plămânilor.

Nu descoperiţi pacientul! Spuneţi-i să consume multe lichide calde. Tratamentul Reiki poate dura până la două ore.

Tratamentul problemelor cardiace

Efectuaţi un tratament general plasând mâinile în toate poziţiile de pe partea din faţă a trunchiului apoi întoarceţi-vă la inimă şi puneţi-le pe aceasta.

Tratamentul hipertensiunii

Plasaţi mâinile în toate cele patru poziţii de pe partea din faţă a trunchiului apoi efectuaţi tratamentul complet al capului, gâtului şi inimii.

Tratamentul emfizemului şi arteriosclerozei

Plasaţi mâinile în toate cele patru poziţii de pe partea din faţă a trunchiului apoi efectuaţi tratamentul complet al capului.

Tratamentul enurezisului

Trataţi toate cele patru poziţii de pe partea din faţă a trunchiului apoi vezica urinară şi rinichii. Încercaţi să nu urinaţi totul dintr-o dată ci în ritmul urinare-oprire-urinare-oprire pentru a întări musculatura.

Tratamentul varicelei şi al poliomielitei

Plasaţi mâinile în toate cele patru poziţii de pe partea din faţă a trunchiului apoi efectuaţi tratamentul complet al capului.

Tratamentul arsurilor

Plasaţi mâinile deasupra zonei afectate.

Tratamentul artritei, reumatismului, sciaticii

Plasaţi mâinile în toate cele patru poziţii de pe partea din faţă a trunchiului apoi efectuaţi masajul picioarelor de sus în jos.

Întotdeauna aveţi încredere în Dumnezeu !

Metoda de tratament Reiki este o cale prin care omul se oferă să devină un canal pentru Forţa Divină.

Ultima seară

Astăzi ni s-a prezentat tratamentul pentru partea din spate a corpului. Un tratament eficace durează o oră şi jumătate şi va trebui să insistăm pe poziţiile 3 şi 4 de pe spatele pacientului.

Pentru **probleme ale sinusurilor, urechilor şi nasului** trataţi şi plămânii (respectiv prima poziţie de pe partea din spate a corpului pacientului).

Pentru **depresii** trataţi poziţiile 1 şi 2 de pe spate. Poate lua între trei şi şase săptămâni dacă se lucrează zilnic. Doamna Takata a insistat ca

atunci când vindecarea s-a produs complet este bine să lucrăm zilnic cu Reiki pentru a menţine rezultatul obţinut.

Pentru **probleme ale splinei**, pe care doamna Takata l-a numit ceasul inimii, plasaţi mâinile pe partea stângă a corpului în poziţiile 2, 3 şi 4.

Pentru **problemele ovarelor şi prostatei** plasaţi mâinile în zona corporală ce le corespunde.

În cazul **sângerărilor** trataţi întotdeauna faţa şi spatele în toate cele patru poziţii de pe corp.

Pentru **varice** trataţi partea inferioară a corpului, pe faţă şi spate, şi direct pe zonele afectate.

Pentru **probleme ale pielii** trataţi stomacul primul apoi efectuaţi tratamentul feţei.

Doamna Takata a insistat asupra efectuării tratamentului atât pe partea din faţă cât şi pe cea din spate a corpului pacientului, indiferent de cauza afecţiunii.

Este important să gândim cum să ne folosim capul în timpul tratamentului Reiki. Trebuie să învăţăm să distingem cauza şi efectul şi să tratăm întotdeauna cauza. Doamna Takata a accentuat că atitudinea spirituală corectă trebuie menţinută pe tot parcursul tratamentului.

În continuare, ni s-a expus că există un curs avansat în care vom învăţa tratamentul la distanţă şi alte lucruri interesante.

霊
気

TRATAMENTUL DIVERSELOR TIPURI DE AFECŢIUNI

În această parte vom încerca să oferim câteva sugestii de efectuare a tratamentului pentru diverse afecţiuni. Acest ghid terapeutic a fost oferit de către Sensei Hayashi tuturor studenţilor săi iar acum şi dumneavoastră puteţi beneficia de pe urma sa. Menţionăm că tratamentul Reiki nu substituie în niciun caz un diagnostic şi un tratament alopat ci îl potenţează.

AFECŢIUNI ALE CAPULUI

Capul – boli ale creierului, dureri de cap

Trataţi tâmplele, spatele capului, gâtul iar la final creştetul capului.

Ochii – toate afecţiunile ochilor incluzând aici conjunctivite, leucoame, ptoză, cataractă, glaucom

Trataţi ochii şi spatele capului. Apoi trataţi rinichii, ficatul, uterul şi ovarele.

Urechile – toate afecţiunile urechii cum ar fi timpanite, otite externe, tinitus

Trataţi urechile direct apoi aplicaţi toate poziţiile de cap. Dacă există diagnosticul de parotidită sau timpanită este necesar să trataţi şi plămânii şi ganglionii limfatici alături de rinichi, uter şi ovare.

Cavitatea orală

Trataţi direct zona gurii plasând mîinile pe ea.

AFECŢIUNI ALE ORGANELOR DIGESTIVE

Stomatită

Trataţi gura, esofagul, stomacul, intestinele şi ficatul.

Afte

Trataţi gura, limba, esofagul, stomacul, intestinele, ficatul, inima şi rinichii.

Salivă

Trataţi gura, stomacul, intestinele şi capul.

Probleme esofagiene – stricturi esofagiene, dilatări esofagiene, esofagite

Trataţi esofagul, plexul solar, stomacul, intestinele, ficatul, pancreasul, rinichii.

Probleme gastrice – gastrite acute şi cronice, atonie gastrică, dilatare gastrică, ulcer gastric, gastroptoză, dureri gastrice de origine neurologică, gastrospasm, cancer gastric

Trataţi, stomacul, ficatul, pancreasul, intestinele, rinichii şi coloana vertebrală.

Probleme intestinale – catar intestinal, constipaţie, apendicită, ileus, volvulus intestinal, sângerări intestinale, diaree

Trataţi stomacul, ficatul, pancreasul, intestinele, rinichii, inima şi zona sacrală.

Probleme hepatice – congestie hepatică, hiperemie, abces hepatic, scleroză hepatică, hipertrofie, atrofie, calculi biliari

Trataţi, stomacul, ficatul, pancreasul, intestinele, rinichii şi inima. La câteva zile după începerea tratamentului calculii se vor fragmenta în bucăţi mici şi vor fi eliminaţi din corp.

Probleme pancreatice – chisturi, ptoză sau hipertofie de pancreas

Trataţi pancreasul, ficatul, stomacul, intestinele, inima şi rinichii.

Probleme peritoneale

Trataţi ficatul, pancreasul, stomacul, intestinele, zona peritoneală, vezica biliară, inima, rinichii iar în cazul plămânilor, şi zona acestora.

Probleme anale – hemoroizi, inflamaţii ale zonei anale, sângerări anale, polipi, prolaps anal

Trataţi zona afectată, apoi coccisul, stomacul şi zona intestinală. Dacă există fistulă anală efectuaţi acelaşi tratament ca şi în cazul tuberculozei pulmonare.

AFECŢIUNI ALE APARATULUI RESPIRATOR

Afecţiuni nazale – catar acut si cronic, atrofie nazală, hipertrofie

Trataţi nasul, gâtul şi plămânii.

Empiem maxilar

Trataţi nasul, pieptul, gâtul, rinichii, stomacul şi intestinele.

Epistaxis

Trataţi nasul şi capul. Dacă a întârziat ciclul menstrual trataţi de asemenea uterul şi ovarele.

Tonsilită (amigdalită)

Trataţi gâtul, bronhiile, rinichii, plămânii, stomacul, intestinele şi capul.

Traheită şi bronşită

Trataţi traheea şi bronhiile, plămânii, stomacul, intestinele, inima, rinichii şi capul.

Pneumonie

Trataţi plămânii, bronhiile, inima, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinele şi rinichii.

Astm cronic şi acut

Trataţi plămânii, bronhiile, inima, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinele, rinichii, capul, nasul şi diafragmul.

Boli pulmonare – edem pulmonar, abces, tuberculoză, emfizem pulmonar

Trataţi zona plămânilor, inima, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinele, vezica biliară, rinichii, coloana vertebrală, capul. Pentru femei este recomandabil a se trata şi uterul, indiferent de vârsta acestora.

Pleurezii

Trataţi zona plămânilor, inima, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinele şi rinichii.

AFECŢIUNI CARDIOVASCULARE

Boli cardiace – endocardite, probleme valvulare, palpitaţii, angină pectorală

Trataţi inima, ficatul; stomacul, intestinele, pancreasul, rinichii, coloana vertebrală.

Arterioscleroză – anevrism , astm cardiac

Trataţi ca mai sus, la care se adaugă tratamentul zonei pulmonare şi al bronhiilor.

AFECŢIUNI ALE ORGANELOR URINARE

Boli renale – congestie renală, anemie, atrofie, scleroză, hipertrofie, abces, pielită, calculi renali, uremie

Trataţi rinichii, ficatul, pancreasul, inima, stomacul, intestinele, vezica urinară şi capul.

Cistită, retenţie urinară, urgenţe urinare, dureri la micţiune

Trataţi rinichii, vezica urinară, uretra, prostata (la bărbaţi) sau uterul (la femei). Apoi urmaţi tratamentul descris la bolile renale.

Enurezis

Trataţi vezica urinară, intestinele, stomacul, rinichii, coloana vertebrală şi capul.

AFECŢIUNI NEUROLOGICE

Anemie cerebrală

Trataţi capul şi inima.

Crize de isterie

Trataţi uterul, ovarele, stomacul, intestinele, ficatul, rinichii, capul şi ochii.

Depresii, insomnie

Trataţi stomacul, intestinele, ficatul, pancreasul, rinichii, ochii şi capul.

Meningită

Trataţi coloana vertebrală, partea din faţă şi din spate a capului, inima, stomacul, intestinele, ficatul, rinichii şi vezica urinară.

Mielită

Trataţi coloana vertebrală, stomacul, intestinele, ficatul, vezica urinară, rinichii şi capul.

Hemoragie cerebrală

Trataţi capul, inima, rinichii, stomacul, intestinele, ficatul, coloana vertebrală şi zona paralizată.

Poliomielită

Trataţi coloana vertebrală, stomacul, intestinele, rinichii, sacrul, zona paralizată şi capul.

Nevralgie

Trataţi zona afectată, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinele, rinichii, capul şi coloana vertebrală. Acordaţi atenţie uterului şi ovarelor.

Beri beri

Trataţi stomacul, intestinele, inima, ficatul, pancreasul, rinichii şi zona afectată.

Boala Graves

Trataţi uterul, ovarele, stomacul, intestinele, ficatul, pancreasul, inima, tiroida, ochii, rinichii şi coloana vertebrală.

Epilepsie

Trataţi ficatul, pancreasul, capul, stomacul, intestinele, rinichii şi coloana vertebrală.

Convulsii

Trataţi ficatul, stomacul, intestinele, rinichii, coloana vertebrală, umerii, braţele, coatele, încheietura mâinilor şi capul.

Coree

Trataţi ficatul, stomacul, intestinele, rinichii, coloana vertebrală, zona spastică a picioarelor sau a braţelor şi capul.

Rău de mare

Trataţi stomacul, plexul solar şi capul.

Otrăvire cu mâncare

Trataţi stomacul, plexul solar, ficatul, pancreasul, intestinele, inima, rinichii şi capul.

AFECŢIUNI DE ORIGINE INFECŢIOASĂ

Febră tifoidă şi paratifoidă

Trataţi ficatul, pancreasul, splina, stomacul, intestinele, inima, rinichii, coloana vertebrala şi capul.

Dizenterie

Trataţi stomacul, intestinele, ficatul, pancreasul, rinichii, inima şi capul.

Pojar

Trataţi gâtul, traheea, bronhiile, stomacul, intestinele, inima, rinichii, coloana vertebrală şi capul.

Scarlatină

Trataţi gâtul, pieptul, rinichii, stomacul, intestinele, vezica urinară şi capul.

Varicelă

Trataţi stomacul, intestinele, rinichii, zona afectată şi capul.

Virusul Influenza

Trataţi nasul, gâtul, traheea, bronhiile, plămânii, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinele, rinichii şi capul.

Difterie

Trataţi nasul, gâtul, traheea, inimă, plămânii, stomacul, ficatul, intestinele şi rinichii.

Malarie

Trataţi splina, ficatul, inima, stomacul, intestinele, rinichii şi coloana vertebrală.

Tetanos

Trataţi zona maxilarului, gâtul, plămânii, zona afectată, stomacul, intestinele, rinichii şi coloana vertebrală. La femei se tratează uterul iar la copii zona ombilicală.

Reumatism

Trataţi zona afectată, inima, pieptul, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinele, coloana vertebrală şi capul.

Turbare

Trataţi zona afectată, inima, ficatul, rinichii, stomacul, intestinele, coloana vertebrală, gâtul şi capul.

AFECŢIUNI ALE ÎNTREGULUI CORP

Anemie, leucemie, scorbut

Trataţi inima, ficatul, pancreasul, stomacul, intestinele, rinichii şi coloana vertebrală.

Diabet zaharat, obezitate

Trataţi ficatul, pancreasul, inima, stomacul, intestinele, vezica urinară, rinichii, capul şi coloana vertebrală.

Afecţiuni dermatologice

Trataţi stomacul, intestinele, ficatul, rinichii şi zona afectată.

ESENŢIAL ÎN REIKI

CE ESTE REIKI ?

- Reiki este o ideogramă japoneză compusă din două părţi : **REI** şi **KI**. REI = universal, divin, cosmic, vital, suflet, spirit; misterios, minune, viaţă, lumină divină, sacru, miraculos, zeitate, spirit şi KI = energie vitală, forţa invizibilă, suflu, respiraţie, atmosferă, ceva invizibil. Pentru Maeştrii japonezi există o singură semnificaţie a Reiki şi anume cea de **Spirit Sacru**.
- Reiki este o energie inteligentă, de origine divină, care merge acolo unde este mai mare nevoie de ea, ştie ce efect să producă, cum şi cât timp să acţioneze. Ea va acţiona întotdeauna spre binele absolut al pacientului sau practicantului.

CE NU ESTE REIKI?

- Nu este o religie
- Nu este un cult
- Nu este o sectă
- Nu este o dogmă
- Nu este spiritism
- Nu este o doctrină
- Nu este o formă de control al minţii
- Nu este hipnoză
- Nu este vindecare psihică
- Nu este imaginaţie
- Nu este psihoterapie
- Nu este autosugestie
- Nu este o tehnică medicală
- Nu este o metodă de diagnostic
- Nu este un panaceu

- Nu este o medicină alternativă
- Nu este manipulare psihică

PRINCIPIILE REIKI

„ Metoda secretă pentru a invoca auspicii favorabile
Misteriosul elixir al tuturor bolilor
Doar azi:
Nu fi mânios !
Nu te îngrijora !
Mulţumeşte ! (Fii recunoscător pentru tot!)
Lucrează cu silinţă
Fii binevoitor cu oamenii
Dimineaţa şi seara, uneşte-ţi mâinile în rugăciune
Scrie aceste cuvinte în inima ta
Şi repetă-le cu voce tare
Metoda de tratament prin energie spirituală a lui Usui pentru a dezvolta corpul şi mintea "

CARACTERISTICILE REIKI

- Sistem simplu, uşor de învăţat,
- Flexibil, adaptabil oricărei situaţii,
- Foarte practic
- Disponibil pentru toţi cei interesaţi
- Are efecte imediate, vizibile
- Nu necesită condiţii speciale pentru practica sa
- Poate fi practicat de oricine, indiferent de rasă, religie, naţionalitate, sex sau varstă
- Nu există nicio limită de vârstă pentru practicarea Reiki
- Nu există nicio contraindicaţie medicală pentru practicarea Reiki
- Practica sa necesită efectuarea unor proceduri de conectare cu energia denumite iniţieri sau acordaje

APLICAŢIILE REIKI

- pentru a combate stresul
- pentru realizarea scopurilor
- pentru a trata oamenii, animalele şi plantele completând astfel tratamentele alopate, fitoterapeutice sau homeopatice

- pentru a învăţa sau memora mai uşor
- pentru a găsi soluţii optime la diverse probleme
- mijloc de modelare a caracterului şi a personalităţii
- util în combatera obiceiurilor dăunătoare şi a patologiei de adicţie
- îmbunătăţirea propriei stări de sănătate,
- pe alimente, băuturi, apă potabilă, cristale, medicamente
- amplificarea propriei energii

BENEFICIILE REIKI

- Ajută corpul să se autovindece
- Elimină durerea
- Reduce stresul, anxietatea, frustrarea
- Echilibrează organele şi glandele
- Oferă echilibru emoţional şi mental
- Echilibrează sistemul nervos şi energiile organismului
- Accelerează procesele de vindecare prin stimularea sistemului imunitar
- Detoxifică şi curăţă corpul, purifică totodată şi chakrele
- Curăţă şi elimină blocajele energetice
- Diminuază efectele secundare ale medicamentelor
- Reducerea consumului de medicamente
- Creşte conştiinţa spirituală
- Dezvoltă compasiunea şi respectul pentru viaţă
- Aduce o mare bucurie, pace interioară şi echilibru
- Creşte intuiţia, creativitatea, gândirea logică, clară
- Aduce exact ceea ce este necesar în viaţa practicantului în acel moment
- Nu are efecte nocive, dăunătoare sau secundare
- Nu creează dependenţă

Mic index de termeni

Acordaj sau *Activare* – tehnică comună tuturor formelor de Reiki din Occident; este un proces de „introducere" a simbolurilor Reiki pe meridiane, în aura sau corpul energetic al persoanei care este pusă în rezonanţă cu energia Reiki.

Anshin Ritsumei – starea minţii de a fi în pace, armonie şi împăcare totală, de a-şi cunoaşte destinul, de a nu fi deranjată de absolut nimic din ceea ce o poate îndepărta de Ultima Realizare (scopul final al vieţii umane).

Byosen (sau *scanning, scanare*) – proces de evaluare / diagnosticare în timpul căruia mâinile practicantului se deplasează pe deasupra corpului pacientului pentru a se stabili zonele care necesită tratament.

Chakra – cuvânt ce provine din limba sanscrită însemnând roată, reprezintă o structură energetică situată în aura dumneavoastră care primeşte, prelucrează şi emite energie; noţiunile despre chakre nu fac parte din învăţăturile originale practicate de *Sensei* Usui, ele nu se întâlnesc în nicio ramură a Reiki-ului japonez.

Curăţare – proces în cursul căruia corpul elimină toxinele iar corpurile energetice sunt armonizate ca urmare a unui tratament Reiki sau a unui acordaj.

Etica reiki – set de îndrumări vizând conduita personală şi profesională a practicanţilor Reiki; exemplu: nu se realizează acordaje, tratamente fără permisiunea explicită a receptorului.

Gakkai (Usui Reiki Ryoho Gakkai) – organizaţie înfiinţată de studenţii lui Usui în 1927 şi a reprezentat o organizaţie a ofiţerilor imperiali ce au facut Reiki cu Sensei Usui.

Gradele in Reiki – în occident, Reiki se învaţă în 3 niveluri; gradul 1 include: principiile Reiki, poziţiile mâinilor, istoria Reiki şi primirea acordajelor; gradul 2 include transmiterea şi învăţarea a trei simboluri, tehnici de vindecare mentală, emoţională, la distanţă; gradul 3 include simbolul Maestrului, sensurile lui, cum poate fi folosit,

învăţarea modului de transmitere; unele şcoli au adaugat un grad 3A (Maestru Reiki practicant) între gradele 2 si 3 sau au 4 niveluri.

Kotodama – sunetele sacre ce permit conectarea cu diverse energii; sunt folosite mai ales în Reiki-ul practicat în Japonia unde simbolurile au o importanţă secundară.

O Kuden sau „învăţătura ascunsă" (cunoscut astăzi drept nivelul 2) – introduce trei simboluri ce dezvoltă capacitatea de a cunoaşte întregul Univers dar şi de a transmite mental energie la distanţă, în timp şi spaţiu.

Reiju (*Transformare* sau *Împuternicire*) – are semnificaţia de „a primi şi a dărui Spirit" şi reprezintă procesul iniţial, original de iniţiere în Reiho, prin care Darul Spiritual poate fi transmis mai departe celor care îl caută; ceremonie spirituală sacră, traditional japoneză, efectuată cu scopul de a conecta elevul la sursa de energie transecendentă.

Reiki Alliance – organizaţie fondată de către nepoata dnei Takata (dna Phyllis Furumoto) împreună cu ceilalţi 21 de Maeştri formaţi de dna Takata; organizaţia a fost luat fiinţă după moartea lui Sensei Takata.

Reiki Ryoho (sau *Rei Ho*) – energie spirituală, Putere Spirituală, Mare Spirit.

Satori – starea în care fără să apelezi la mjloacele de percepţie şi cunoaştere obişnuite realizezi brusc un adevăr fundamental al Universului, care te schimbă complet pentru tot restul vieţii.

Sensei – profesor, Maestru, termen utilizat şi în artele marţiale.

Shinpiden – sau „Misterele Cerului" (astăzi nivelul 3 sau nivelul Maestrului) – are la bază o profundă capacitate de autodepăşire, multă muncă, modificări la nivelul conştiinţei umane.

Shoden – învăţătura de bază din Reiki, cunoscută astăzi de către noi ca primul nivel, dedicat cunoaşterii personale, având posibilitatea de a lucra pe tine şi pe alte persoane la nivelul corpului fizic.

Shyu Gyo – călătorie prin templele situate în munţi pentru a afla răspunsuri la întrebările ce te frămîntau; acest pelerinaj este o practică spirituală frecventă a călugărilor Shinto, ce include postul, rugăciunea şi meditaţia pentru minim 21 de zile.

Tratamentul Reiki – primirea energiei Reiki de la un practicant în scopul armonizării; poate fi: autotratament, tratament acordat altei persoane sau tratament de grup (mai mulţi practicanţi Reiki ţin simultan mâinile pe o persoană).

Dr. Aurelian Curin s-a născut în 1968 la Arad. Este absolvent al Facultăţii de Medicină şi Farmacie Timişoara (1997) secţia medicină generală. A început să practice Reiki în urmă cu aproape zece ani, pe când suferea de o afecţiune care ar fi necesitat o intervenţie chirurgicală. Nu s-a oprit aici, ci a urmat cursuri în diferite şcoli şi sisteme Reiki, instrucţia sa durând peste cinci ani şi desfăşurându-se în România, Ungaria, Austria, S.U.A. şi Germania. Astfel a acumulat informaţii reale, verificate în practică în peste 20 de sisteme Reiki din lume. A fost instruit internaţional ca *Reiki Master Teacher* în peste 20 de ramuri de Reiki şi Seichim, multe dintre acestea fiind unice nu numai în România, dar şi în Europa. Dintre acestea reamintim Usui Shiki Ryoho&Tibetan Reiki, Tera Mai Reiki, Karuna Reiki, Quantum Reiki, Karuna Ki, Seichim 7 Facet, Sacred Path Reiki, Ascension Reiki, Shamballa Reiki, Gendai Reiki Ho Shihan, Advanced Reiki, Seichim Reiki, Lightarian Reiki, Sekhem-Seichim-Reiki, Seichem Reiki, Tera Mai Seichem, Medicine Buddha Reiki, Synergy Reiki, Synergy Johrei, Green Tara Seichim, Sacred Sekhem, Sekhem, Isis Seichim.

În ceea ce priveşte tehnicile şi metodele de Reiki japonez, este printre foarte puţinii deţinători din lume ai unei linii ce îşi are originea în şcoala tradiţională de Reiki japonez.

Este membru al următoarelor organizaţii: Asociaţia Internaţională de Reiki - 1997, Global Reiki Master Association - 2000, World Light Fellowship - 2000, Distant Healing Network - 2000, Sacred Path Reiki Organization - 2001, World Reiki International - 2001, HRVG - 2002.

Pentru a veni în întâmpinarea celor care doresc să afle mai multe lucruri despre Reiki, inclusiv practicanţilor şi maeştrilor din România care nu au avut acces la toate cunoştinţele, îndeosebi la tehnicile japoneze originale ne puteţi contacta la: acurin@gmail.com şi reiki.ma@gmail.com